



مجلة الفرحة

غرفة النوم و..
الإشباع العاطفي

سلسلة كتيبات الفرحة (١)

مكتبة المنار الإسلامية



غرفة النوم و..

الإشباع العاطفي



مجلة الفرحة
الكويت



مكتبة المنار الإسلامية
الكويت

مقدمة

غرفة نوم الزوجين في حد ذاتها حياة في كنفها تثمر بقية الأسرة. فبمقدار فهم الأزواج لهذا المنتزه (غرفة النوم) وطريقة الاستجمام فيه، بقدر ما يكون روضة وارفة الظلال. وإلا فإنه يكون هناك جهل مطبق لأزواج لا يدركون معنى الحياة الزوجية الخاصة.

ولأن الحياة الزوجية الخاصة بين الزوجين، تمثل حجر الأساس في تكوين الرابطة العاطفية المتينة بين الطرفين، ولأنها المسؤولة -بعد فضل الله- عن إحداث الاندماج الكامل بين الزوجين، كان استواء هذه العلاقة أو اختلالها من الأهمية بمكان في إلقاء ظلالها، وإما أن تكون سوداء قاتمة.

النقطة الأساسية هنا التي لابد من الإشارة إليها «أن هذه العلاقة نفسية» لأن الرغبة الجنسية والعاطفية جانب مهم جداً من جوانب الاستقرار النفسي، وهذه العلاقة ليس لها ضوابط غير الضابط الشرعي الذي أمر به الله، ومن ثم الضوابط التي يضعها الزوجان، فلماذا يضيق الزوجان ـ أحدهما أو كلاهما ـ بهذه العلاقة المرحة في أساسها المنطلقة في تكوينها، ويجعلانها علاقة جامدة، فاقدة لمعانيها الجميلة، بل وتتحول في كثير من الأسر إلى وظيفة في حال تحديدها وتأطيرها في زاوية «الإنجاب» فقط ليس لشيء آخر؟

الحقيقة أن حياتنا الزوجية الخاصة، تساهم في عملية الموازنة النفسية لكلا الزوجين، وتساهم في إضفاء روح المحبة بينهما، وتعمل على تخفيف قسوة أعباء الحياة اليومية عن الزوجين.

لا تجعلوا حياتكم الخاصة ضمن مفهوم «أداء واجب» فلن تستمر الحياة سعيدة من هذا المنظور -لأن خصوصياتكم ستكون فارغة مفرغة، فتصبح كالدَّين على أحدهما أو كليهما يتنفس الصعداء حين يلقيه من على صدره.

إذن اجعلوها تمضي سلسة، بسيطة، جميلة، ولا تقيدوها بقيود ما أنزل الله بها من سلطان.

وقد جمعنا هذه المواضيع من مقالات نشرت بمجلة الفرحة وبالتحديد في صفحة (غرفة النوم) فنأمل أن تنال على اعجابكم.

(أسرة التحرير)

أزواج ينامون في الصالة!

إن في البيت غرفاً كثيرة، ولكن لغرفة النوم جواً خاصاً بها.. فلو دققنا في الحياة الزوجية لوجدنا أن الوقت الذي يقضيه الزوجان في هذه الغرفة وقت طويل، بل هو أطول وقت يقضيه الزوجان في حياتهما الزوجية، حيث تتراوح ساعات المكوث في الغرفة من ٦-٩ ساعات يومياً، ولهذا لابد من الاهتمام بهذه الغرفة من حيث إضاءتها وأثاثها وطبيعة أحاديثها.. كما أن لهذه الغرفة استخدامات متعددة منها:

• غرفة الاجتماعات

إذ أن غرفة النوم ينبغي أن تكون لها صفة غرفة الاجتماعات، فإن الأحاديث التي تكون بين الزوجين في غرفة النوم عندما يتحدثان عن معيشتهما وأبنائهما ومستقبل حياتهما فيتفقان على القرارات التي ستطبق لصالح الأسرة، فغرفة النوم هي مصدر القرارات الزوجية المهمة.

• غرفة الراحة

كما أن غرفة النوم هي رمز للراحة والاستجمام، حيث يلقي الزوجان أعباء يومهما على وسادة الفراش ويلتقيان فيتحاوران مع بعضهما عن الهموم والغناء.. فهي غرفة الراحة، سواء كانت هذه الراحة نفسية أو جسدية.. فلهذا ينبغي أن يحرص الزوجان على موقع نظرهما ورائحتها وشكلها حتى تكون مريحة بجميع جوانبها.

• غرفة خاصة

إن لغرفة النوم قدسية معينة ينبغي أن يحترمها الأطفال فلا يتعاملون معها كما يتعاملون مع أي غرفة في المنزل، فهناك أوقات معينة للأطفال يمكنهم الدخول فيها إلى غرفة النوم، وهناك أوقات ممنوعة كما وأن هناك أوقاتاً للإستئذان فيها وهذه من الآداب التي علمنا إياها الإسلام وفصّل الله تعالى فيها في سورة النور.

• غرفة المرح

كذلك غرفة النوم رمز الفرح والمرح واللعب بين الزوجين، وذلك لما لها من خصوصية.. فالمعاشرة الزوجية والمداعبة بين الزوجين مكانها غرفة النوم، وهو حق من الحقوق الزوجية.

فهذه هي صفات غرفة النوم وهذه منافعها وكأنها مصنع أو محضن يجتمع فيه الزوجان بمفردهما فيتزودان من بعضهما البعض للأيام القادمة، ثم يعودان إلى المحضن ليتزودا ثانيةً.. وهكذا.

• غرفة!!!!!

فهذه هي منافع غرفة النوم، أما من يستغل غرفة النوم للشجار والصراخ والضرب فهذا لم يفهم حقيقة غرفة النوم، فتنقلب غرفته إلى ملجأ الأسى والأحزان وتكون غرفته رمزاً للكآبة والقلق، فإذا دخل غرفة النوم كأنه مجبر عليها، ويفضل بعض الأزواج النوم في غرفة الصالة على نومه في غرفة النوم.

لا شك أن هذا سلوك غير سوي وحياة كئيبة.. فلابد من التعامل مع غرفة النوم بأسلوب صحيح وتعامل فعال.. وللحديث بقية.

يوسف عبدالله

هدوء الليل

جميل هو هدوء الليل.. وحلو هو سمر الأحاديث فيه..

ففيه معنى السكينة والراحة بعد عناء يوم طويل.

فيه معنى الاستقرار بعد حركة وانتقال تفرضهما ظروف الحياة.

فيه تهدأ الأعصاب وترتخي الجوارح وتعيش النفس في أحلام تكتمل فيها أمنيات يومها، تحلق مع طموحات تتمنى أن تصل إليها.. وترسم صورة للغد الذي سيكون هو يوم غدها.

وتبدأ تبحث عن الصاحب تبثه همومها وتتسامر معه ويحلق معها ليكمل رسم الحلم وتجسيد الطموح.

وأنا زوجتك يا حبيبي إحدى هذه النفوس.. بعد عناء يومي والذي كثيراً ما تشغلك مهام عملك عن أن تعيشه معي وتشاركني إياه.. أبحث عنك في هدوء الليل.. أبحث عن رفيق دربي وشريكي في الحياة.

أبحث عن حبيب قلبي وصديق عمري..

ولا أجد صعوبة في البحث عنك.. ففي نهاية يومنا يجمعنا مكان واحد.. مهما كانت انشغالات كل واحد منا.

مكان واحد كم أحبه وكم أنتظر اللحظة التي أخلو فيه معك.. إنك في هذا المكان لي وحدي.. أسمعك وتسمعني.. أنظر في عينيك فأنسى مع حنو نظراتك كل تعبي.. وتمتد يدك لتمسك بيدي.. فيسري معها تياراً أعجب من

حرارته التي تشعل حبك في قلبي وتذيب معه كل همومي.

فأجد نفسي في هذا المكان لا وقت عندي للحديث عن هموم وآلام.. بل أجده حديث يخصني أنا وأنت فقط.. حديث عن حبنا وذكرياتنا ومستقبل أسرتنا.. أجد لساني لا يمل ترديد عبارات الشوق والحنين واللهفة.. وأذني يطربها سماع ثنائك ومدحك وتعبيرك عن مشاعرك وحبك.

كم سمعت الروايات والقصص عن كثير من المشاكل تبدأ بين الأزواج والزوجات من هذا المكان، فكم من زوجة عذبت فيه، وكم من زوجٍ عانى فيه، فقلت في نفسي أهو خطأ في المكان أم أنه خطأ في رواده؟!

وللحديث بقية...

عواطف سليمان

محطة بانزين

ينطلق الزوجان في الصباح إلى أعمالهما كل حسب برنامجه وعمله، فالزوج إلى وظيفته، والزوجة إلى وظيفتها، أو إلى أعمال المنزل، ثم يلتقيان بعد الظهيرة في غرفة النوم للراحة، ثم ينطلقان مرة أخرى بعد الراحة كل إلى عمله وبرنامجه، فالزوج إما أن يخرج للعمل والإنتاج أو للزيارات الاجتماعية والزوجة كذلك أو لتعليم الأبناء ومتابعتهم، ثم يجتمع الزوجان مرة أخرى في غرفة النوم ليلاً للراحة.

بعد هذه المقدمة نلاحظ أن هناك قاسماً مشتركاً بين الزوجين لابد من الالتقاء فيه، مهما كثرة الأعمال وتغيرت الأهداف بين الزوجين، فلابد من التقائهما في غرفة النوم، وكأن هذه الغرفة محطة للوقود (بانزين)، يتزود منها الزوجان لينطلقا لأعمالهما.

وعليه فلابد من أن تتوافر وسائل الراحة في غرفة النوم، حتى ينطلق الزوجان منها بنفسية مستقرة وبروح مرنة.

● شكل الغرفة

وهنا نتساءل عن الوسائل التي تحقق الراحة بين الزوجين في غرفة النوم!!
والوسائل بعضها متعلق بشكل الغرفة وأثاثها ونوعية الفراش ورائحة العطور التي فيها ونوعية الإضاءة والألوان والزهور، والبعض الآخر متعلق بالجوانب النفسية للزوجين والحوار الذي يدور بينهما قبل النوم واللمسات وحق الفراش، ثم الوسائل الأخيرة وهي الوسائل الإيمانية بين الزوجين من الوضوء

قبل النوم، وصلاة الوتر وقراءة المعوذتين وآية الكرسي وذكر دعاء النوم ثم القيام لصلاة الفجر وذكر الله تعالى.

● ضرورية جداً

إن هذه الوسائل الثلاث ضرورية جداً لتحقيق الراحة الجسدية والنفسية بين الزوجين. وإن من هذه الوسائل ما يقع تحقيقه على عاتق الزوجة، ومنها ما يقع تحقيقه على عاتق الزوج، ومنها ما لا يتحقق إلا باجتماعهما معاً على تحقيقه، وعندها سيشعر الزوجان براحة لا مثيل لها، وستكون غرفة النوم هدفاً في حياتهما ولها جوها الخاص وبرنامجها الخاص، ولو سافر الزوجان إلى الخارج أو سافر أحدهما وبقي الآخر لأصبح لغرفة النوم طعم آخر، فكلا الزوجين يشتاق إلى الآخر وذلك لما يريان من أثر الراحة التي يشعران بها.

● الفرق بين هؤلاء

إذن لابد من الاهتمام بغرفة النوم، فكم من حالة طلاق حدثت بغرفة النوم؟ وكم من مشاجرة حصلت في غرفة النوم؟ وكم من إهانة وتحقير وقعا في غرفة النوم؟ وبالمقابل كم من زوجين سعيدين في غرفة نومهما؟ والفرق بين هؤلاء وهؤلاء هو الفرق في الوعي والانتباه والعمل الثنائي الصادق والجاد لتحقيق وسائل الراحة.

إن الفرق بين غرفة النوم السعيدة والشقية هو الفرق بين سعي الزوجين لتحقيق وسائل الراحة من عدمه.

يوسف عبدالله

فارس المكان المسافر

زوجي المسافر.. كم اشتقت إليك.. وكم آلمني فراقك.

حبيبي.. تركت نفسي تشكو وتئن لغيابك.

حبيبي... ما عاد صوتك عبر الهاتف والذي تأبى إلا أن تسمعني إياه كل يوم يطفئ ما بنفسي أو يذهب أرقي أو يهون حنيني للقائك.

روح قلبي.. أحبك.. فقد ملكت قلبي وتربعت فيه... ولولا حيائي لوقفت ولناديت فيه الملأ ولأعلنت كم أحبك يا زوجي.

نور عيني.. ما عدت أطيق فراقك.

وما عاد للمكان حديثه المعتاد منذ غادر المكان فارسه.. أين أنفاسك الزكية ورجولتك التي أحتمي بها بعد الله عز وجل كلما ضاقت علي الأمور.

يا زوجي الحبيب: عد إلي فقد أتعبني فراقك.. أريد رفيق دربي وصاحبي في الحياة.. أريد ذلك القلب الذي أحبني واحتواني.. الذي طالما ردد علي مسامعي (قد أسرت قلبي بحبك يا زوجتي).. أريد نفسك التي صبرت علي واحتملتني، فكم توددت وتنازلت وكم صفحت وكم قلت (فداؤك نفسي يا زوجتي)، أريد تلك النفس البارة المعطاءة.. فقد أعطيت من حولك فكرك وجهدك وطاقتك، أراك منشغلاً دائماً بهم الناس، لا تهدأ حتى تفرج عنهم كربة أو تعينهم على اجتياز محنة.

كم يعجبني فخرك واعتزازك بمبادئك وقيمك في الحياة، وكم يعجبني

احتواؤك لمن حولك دون ذل أو خوف أو خجل.

حبيبي.. أسطر مشاعري.. ومكان لقيانا يخيم عليه الصمت والذي كنت كل مساء تقطعه بدخولك علينا.. بوجهك المشرق وتحيتك الجميلة العطرة.. أطرب وأنا أستمع إلى صوتك العذب يرددها بنغمته (السلام عليكم).

يا ترى هل سيرزقني ربي من العمر حتى ألقاك بعد أيام.. وهل سيمن علي ربي بقربك وحنانك ويعود للمكان فارسه؟

عواطف سليمان

رائحة السرير

لغرفة النوم برنامجها الخاص الذي يساهم في زيادة المحبة الزوجية وكمال الاستقرار النفسي والأسري، وقد يحدث العكس، وإن من الأمور المساعدة على دوام السعادة بين الزوجين وزيادة المحبة بينهما أن يتفق الزوجان في عادات النوم وأنواعه ووقته. وما حفزني لكتابة هذا الموضوع أن صديقاً لي حدثني عن حياته الزوجية مع (أم عبدالله) التي تزوجها منذ خمس عشرة سنة، لكن وفي السنوات الخمس الأخيرة فصل نفسه عن زوجته وقت النوم فجعل زوجته في غرفة النوم الأساسية وأفرد لنفسه غرفة نوم أخرى في البيت، ينام كل واحد منهما في غرفته ثم يلتقيان في الصباح.

وعندما سألته عن سبب ذلك قال: لأنني إذا نمت أخرج «شخيراً» عالياً من أنفي وزوجتي لا تستطيع أن تنام فوجدت أنه من الراحة لي ولها أن ينام كل واحد منا في غرفةٍ خاصة.

● قبل فوات الأوان

قلت له: نعم قد يكون هذا حلاً ولكن هناك أموراً لابد من تداركها قبل فوات الأوان، وذلك أن الأنف الذي يخرج هذا الصوت هو سبب من أسباب زيادة المحبة الزوجية واستقرار الزوجين، فقال لي: وكيف ذلك؟! قلت: إن لكل جسدٍ رائحة خاصة به، فعندما يتزوج الزوجان ويتعودان على النوم معاً على سرير واحد ويحتضن أحدهما الآخر خلال السنوات الأولى من الزواج فإن الاحتضان وشمُّ رائحة الجسد من الأمور التي تريح النفس وتساعد على

استقرارها، ولهذا يلاحظ أن الزوج المسافر عند نومه يتقلب كثيراً، وزوجته في بلده تتقلب كثيراً في النوم، وذلك لأنهما فقدا شيئاً أساسياً كانا قد اعتادا عليه وهو ظاهرياً الاحتضان واللمسات، والرائحة هي الشيء الخفي.

● حتى (المخدة)

إحدى الزوجات قالت لي: إذا سافر زوجي فإني لا أعرف أن أنام إلا على وسادته (المخدة) حتى أشم رائحتها وأسكن وأستقر، فالرائحة لها أثر نفسي بين الزوجين، كما أن لها أثراً نفسياً بين الأم وابنها والولد وأبيه، فلا ينبغي أن يهمل هذا الجانب أبداً أو أن يُستهزأ به، وإنما لا بد أن يُحترم ويُقدر من قبل الطرفين، بل وقد يكون من نتائج اشتمام الرائحة بين أفراد الأسرة ما يجعل الأعمى مبصراً والمريض سليماً.

● قميص يوسف

وهذا ما حصل في العلاقة الأسرية بين سيدنا يعقوب، وسيدنا يوسف عليهما السلام عندما قال يوسف لإخوته وهو في مصر: «اذهبوا بقميصي هذا فألقوه على وجه أبي يأت بصيرا، وأتوني بأهلكم أجمعين». فعندما أرسل يوسف عليه السلام القميص الذي يلبسه لأبيه كان يعلم تأثير رائحة القميص، عندما يتحسسها ويشمها والده الذي فقده سنين طوالاً وكيف أنه سيستقر ويستبشر وتطمئن نفسه، وهذا ما حصل فعلياً لقوله تعالى: ﴿ولما فصلت العير﴾ (أي عندما خرجت القافلة من مصر بالقميص) (قال أبوهم إني لأجد ريح يوسف لولا أن تفندون﴾ (أي تكذّبون)، فقد شعر بالرائحة عن بعد، فقال له أبناؤه ﴿قالوا تالله إنك لفي ضلالك القديم، فلما أن جاء

البشير ألقاه على وجهه فارتد بصيرا﴾ فكان أثر رائحة القميص أن رجع إلى العينين نورهما وبصرهما، وصحيح أن الحادثة كانت معجزة للنبيين، لكن الرائحة لها سحر وأثر نفسي في الإنسان، بشكل عام وفي الزوجين بشكل خاص، وهو ما يدفعهما ألا يهملا هذا الجانب في غرفة النوم.

يوسف عبدالله

همسة حب

أهمس بها في أذن رفيقي في ذلك المكان، فكم تحدّث رواده فشجعني حديثهم على أن أُسر بهذه الكلمات في أذن زوجي. وأقدم هذه الهمسة ببيت من الشعر علَّ صاحبي يفهمني وينظر في حالي، يقول البيت:

بت واصطبر عندي -فديتك- ليلة

أشكو إليك فإن ذاك يسير

وأنا أقولها لك يا زوجي (بت عندي فديتك يا حبيبي) وأنت فعلاً تبيت، ولكن أيّ بياتٍ هو؟؟؟

أنا وأنت في مكاننا، في ملتقى حبنا.

أنا وأنت رواد هذا المكان، ولكنني أراك لا تنظر إلي حال من تشاركك فيه.

زوجي: ألا من زيارة منك إليّ؟ ألا من ليلة تبيت فيها عندي تذكر معها أن لك زوجة تحن وتشتاق للحبيب؟ أم أن تعب اليوم شغلك، ومشقة المهام أنستك؟ أم أن مكان لقائنا هو مكان للنوم والراحة فقط، وغاب عنك أن فيه من هو مشتاق لرؤيتك؟ أم أنك لا تدري أنها حاجة وضعها الله تعالى بين جنبي وجنبيك؟ أم اعتدت المكان واعتدت رواده فذهبت لهفتك وحنينك وفرضت عليّ حالي هذه، أعيش حقيقة معاناتها، ومعاناة ما في داخلي من المشاعر والأحاسيس والأنين والحاجة؟ أريدك أن تفهمها من خلال همستي هذه لك، همسة حب وود أقول لك فيها إنني في شوق إلى قربك وهمسك، وأنت ما إن

تلج المكان حتى تبدأ أنفاسك ـ حبيبي ـ تستقر على وتيرة أفهم منها أنك ذهبت في سبات عميق، وأنا يا حبيبي من يسمعني؟؟ من صاحبي في حديث هذا المكان؟؟ من يطفئ شوق يومي وحنين ليلتي؟

بت عندي فديتك ليلة، ليلة تحنو بها عليّ، وأعيش خلال لحظات تلك الليلة لطفك، وحبك، ومداعبتك لزوجتك المخلصة لك، أما هكذا كان المصطفى ﷺ مع أهله؟ بت عندي فديتك ليلة، يُذهب بها عني وحشة الليل، وتسعدني فيها بأنس حديثك، وتدخل فيها السرور على قلبي بتفقدك حاجتي ومشاعري. بت واصطبر عندي فديتك.. ليلة.

عواطف سليمان

زوج.. سريع الاشتعال

نعم أن الجنس قليل في الحياة الزوجية، وقد لا يشكل أكثر من ٣٪ من وقت الزوجين في حياتهما إلا أنه بالتأكيد قضية أساسية وجوهرية في حياتهما لا ينبغي التقليل من قيمته وإن نعدها أمراً ثانوياً، بل على العكس فإن كل الدراسات المحلية والعالمية أثبتت أن نسب الطلاق بسببه كثيرة، فالزوجة تحب أن يتفاعل معها زوجها عند المعاشرة، والزوج يحب من زوجته أن تتفاعل معه هي أيضاً، والذي يقتل المعاشرة الزوجية ويحطمها شعور أحد الزوجين أن الطرف الآخر يمثّل عليه من أجل قضاء وقت أو إنجاز مهمة.

● الخطأ الكبير

إن ميل الزوج إلى الفراش مع زوجته حاجة بشرية نفسية، وعبادة ربانية ينبغي أن تؤدى بإتقان يرضي النفس والطرف الآخر، وإن لم تكن كذلك فإن الرغبات النفسية لا تشبع ولا تموت، بل تظل داخل النفس حية متوقدة تنتظر الفرج، ولهذا قليلاً ما يتصارح الزوجان في هذا الموضوع، إذا كره أحدهما من الآخر تصرفاً ما يصبر حياءً على مضض، ثم يفاجأ بعد سنين بالانفجار أو بالبرود الجنسي وهذا هو الخطأ الكبير.

● سريع الاشتعال

أذكر مرة أن زوجاً قال لي: تراودني كثيراً أفكار بأن أطلق زوجتي، فقلت له: ولم؟ قال لي: لأنني سريع «الاشتعال» والإنفعال معها بالفراش، وأجهزة الإرسال والإستقبال الذي لا تتمكن من الضبط اللازم، وزوجتي المسكينة تريد

مني اللمسات والكلمات والتعبير عن المشاعر وشرب العصير وأنا لا أتحمل كل ذلك، وبدأت أشعر بالذنب لأنها كثيراً ما تقول لي: أنت ظالم تأخذ مني ما تريد ولا تعطيني ما أريد «والكلام لا يزال له» وأنا بدأت أشعر بالذنب لأنها ضحت من أجلي وتحميني ووهبت نفسها لي كل هذه السنين فمن حقها علي أن أروي عواطفها وأبعث الحياة في أنوثتها حتى تصل إلى الاستقرار النفسي والعاطفي كما وصلت أنا، فتقوم بدورها في الحياة أحسن قيام.

● جرب ذلك

قلت له: يا فلان إن الجنس مطلب إنساني ولهذا شرعه الله الزواج كما أنه وسيلة من الوسائل التي تريح الجسد وتبعث على الاستقرار وذلك بالتصاق الجسدين معاً، فترجع البشرية إلى أصلها كعودة حواء إلى آدم في جسده فيشعر الزوج مع زوجته وكأنهما نفس واحدة. فإذا كنت أنت حارٌ وزوجتك باردة فإن هناك وسائل علاجية يمكنك أن تسأل المختصين بشأنها فيفيدوك ويرشدوك إلى ما هو خير لك ولزوجتك، ودع عنك فكرة الطلاق، فلكل داء دواء، والعالم اليوم تقدم وتطور.

إنني أعرف صديقاً عانى المشكلة نفسها، نصحه مرة طبيب مختص بهذه النصيحة، والتي سأذكرها لك الآن لعلها تنفعك، وهي إذا كان الرجل بهذه الدرجة من الحرارة، فليعط الزوجة حقها من المداعبة والملاعبة مرتدياً ملابسه، فلا ينزعها حتى لا تثير المداعبة شهوته، ويكون أبطأ مما لو لم تكن ملابسه عليه، حتى يشبع حاجة زوجته ثم ليسعدا معاً.. وإن صاحبي أخبرني بأن هذا الحل نفعه كثيراً وسعدت زوجته، فجرب ذلك.

يوسف عبدالله

كلميه بصراحة

في إجابتهن للفرحة أكدت معظم الزوجات على حقيقة الفارق في سرعة الاستثارة بين الزوج والزوجة، وأنهن عانين «في أوقات ما» من جهل أو تجاهل أزواجن لهذه الحقيقة.

وأعلنت ٦٠٪ من الزوجات أنهن فاتحن أزواجهن فعلاً بالأمر، وحادثنهم بشكل مباشر وصريح، في مقابل ٤٩٪ منعهن الحياء من ذلك، واخترن أسلوب الغمز والإيحاء وضرب المثال والقصة.

وفي حين أشارت الشريحة الأولى إلى نجاحها في الحصول على حقها الشرعي وإحساسها بالنتائج الإيجابية للمواجهة المباشرة والصريحة، فقد بيّنت الدراسة إخفاق العينة في إحداث التعبير المطلوب.

الفرحة

لهفة السنين

اشتد بي الشوق بعد يوم طويل لم أرك فيه يا زوجتي الحبيبة، فوجدت نفسي أسابق الريح لأصل إلى البيت حتى أطفئ شوقي بلقياك.. كنت طوال الطريق أستحضر الكلمات وأنسق العبارات وأتذكر أبيات الشعر وكلمات النثر لأعبر بها عن لهفتي وشوقي.

وكم أعجب ممن يقول إن لهفة أيام الخطبة أو أيام الزواج الأولى لا يبقى منها مع مرور الأيام والأعوام شيء إلا اعتياد الحياة ورفيقة تشاركه الدرب.

أما أنا فقد مرت علي تلك الأيام والأعوام ومازالت لهفتي ومازال شوقي ومازال حبي لك متجدداً في قلبي.

قول أولئك في أوله حق، فهناك لهفة في الأيام الأولى لطارئ جديد دخل حياة الزوجين، فيه متعة أحلها الله يعبر فيها كلاهما عن سمات جنسه ويشبع حاجة في نفسه، ولكن أصحاب القول لم يصدقوا في آخره من أن الذي يبقى من تلك اللهفة أعتياد الحياة فقط. فقد نسي أولئك أن الأيام والأعوام تمر لتزيد تلك اللهفة ويتجدد معها الشوق دائماً.

وقد أجتمع مع المتعة الحب، الذي بنته العشرة والأعوام وربطت بين قلبين وجدا في تلك اللهفة تعبيراً عن مشاعر وأحاسيس لا عن حاجة جسدية فقط.

حبيبتي.. كيف لا يتجدد الشوق وأنا أعرف أنك هناك في ذلك المكان تنتظرينني؟ وكيف لا تزداد اللهفة وأنا أرى عينيك تغالبان النوم ووجهك المتعب من طوال

الانتظار ترتسم عليه ابتسامة فور قدومي فتدخل السرور إلى قلبي وصدرك الحنون الذي أنسى حين أريح رأسي عليه كل متاعبي ومعاناة يومي.

ويدك التي تمسح علي، وذراعيك اللتين تضمانني فتهدأ نفسي وتسكن روحي وكأن صدى الآيات الكريمة في أذني..

﴿ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجاً لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة﴾ وأتذكر قول الشاعر الذي أراه فيك..

غرائر مبسام كأن حديثها

در تحدر نظمه منثور

لا حسنها حسن ولا كدلالها

دلٌّ ولا كوقارها توقير

كل هذه أحاسيسي وأنا لم أصل بعد إليك يا زوجتي الحبيبة، ولم ألج المكان.. مكان لقائنا.

فيا ترى كيف يحس غيري من رواده؟؟

عواطف سليمان

كارثة في غرفة النوم

غاب الزوج عن بيته في سفر طيلة ثلاثة أيام، وطوال طريق عودته إلى أهله كان يفكر في زوجته وأشتياقه لها، ولغرفة نومها، ويهيئ نفسه للقائها، والذي سيكون حلماً من الأحلام، وبالمقابل: الزوجة تهيئ نفسها أيضاً لاستقبال زوجها ولكن باتجاه آخر تماماً، فقد وضعت في دفترها أربعة موضوعات مهمة كانت أجّلتها إلى حين عودة الزوج حتى تتخذ القرار فيها، وقد قررت أن تفتح الموضوعات في غرفة النوم بعد استقبال الزوج.

● الكارثة

بعد الاستقبال الحار والتهنئات الجميلة وتوزيع الهدايا والعطايا، دخل الزوجان إلى غرفة النوم، والزوج يتقرب لزوجته ويداعبها وهي تتمنع بعد أن قررت أن تفتح الموضوعات، وبدأت بطرح الموضوع الأول لتناقشه، فتوقف الزوج عن المداعبة بعدما أبت الزوجة تأجيل الموضوع.. ثم بدأت العلاقة تتوتر وتحتد حتى وقعت الكارثة، فقد نام الزوج تلك الليلة في الصالة، أما الزوجة فقد استسلمت لبكاء عميق حتى ذهبت في النوم هي الأخرى.

● ما الحل؟!

إن سبب المشكلة التي حدثت هو سر التهيؤ النفسي السابق للقاء والاستقبال من السفر، فالزوج كان قد هيأ نفسه للمعاشرة مع زوجته تلك الليلة، وهي قد هيأت نفسها لحل المشاكل معه وإن طال السهر.

وبعد اللقاء اجتمعا في غرفة النوم وبدأ الزوج ينفذ خطته فأبدت الزوجة

تمنعها لأنها تريد أن تناقش الموضوعات معه أولاً ثم تأتي المعاشرة. ثم أبدى الزوج استجابته للنقاش ولكنه لم يستطع لأن القضية تحتاج إلى تفكير، وحل المشكلة يتطلب أن يضع عدة اختيارات ثم يوازن ثم يتخذ القرار الأنسب وهذا الموضوع يحتاج إلى نفسية معينة وهو لا يملك هذه النفسية الآن، فالأولوية عنده للمعاشرة، والأولوية عند الزوجة للمناقشة فوقع الصدام وحصلت الكارثة.

● بعده أفضل

إن على الزوجة أن تتفهم نفسية الزوج خصوصاً في غرفة النوم، وأكثر خصوصية عند مجيئه من السفر واحتكاكه بكثير من المواقف والمشاهدات التي قد تكون هيّجته تجاه زوجته، فهو ينتظر غرفة النوم انتظار الجائع للطعام، فماذا لو خططت لأن تلبي حاجة زوجها أولاً ثم تعرض حاجتها؟ فقد أثبتت الدراسات النفسية أن نفسية الرجل بعد الجماع تكون أفضل بكثير مما هي عليه قبله، بل يكون مهيأ للنقاش في أي موضوع تريده الزوجة.

ويقع على الزوج في مثل هذه الحالة ذنب أيضاً تجاه زوجته، فلعل مدخله إلى نفسيتها لم يكن سليماً، لأن الزوجة أحياناً تتمنع عن المعاشرة حين تحس أن الرجل لم يحسن توصيل الرسالة التي يريدها بلطف ورفق وحنان، بل أوصلها بعنف وقسوة، أو أحياناً بكلمات جارحة أو أوامر، وإنما ينبغي أن يصبر الرجل على زوجته مهما يكن مشتاقاً لها وأن يداعبها ويحمّسها حتى تتفاعل معه، فقد أثبتت الدراسات النفسية أن الرجل أسرع استثارة من المرأة في الفراش حيث إن متوسط الرجال يرغبون بالمعاشرة بمعدل يتراوح بين ٢ و٥ دقائق من المداعبة بينما النساء بمعدل يتراوح بين ١٠ و١٥ بعد المداعبة.

فلابد أن ينتبه الرجل لذلك فلا يقع على زوجته كما تقع البهيمة كما أخبر النبي ﷺ وإنما «رفقاً بالقوارير»، ولابد من الرفق في إثارة العاطفة والمشاعر حتى يكتمل الأنس بين الطرفين وتتوحد الرغبة والمحبة.

● حتى القدامى

إن مثل هذه المشكلة تقع كثيراً بين الأزواج في غرفة النوم، ولا يشترط أن يكون الزوجان جديدين حتى تقع هذه المشكلة، بل إن كل زوجين ليس لديهما علم بمفاتيح النفوس وكيفية التعامل بين الزوج وزوجته في غرفة النوم يمكن أن تقع منها مثل هذه الأمور ولو كانا متزوجين منذ عشرين سنة، ولو تذكر الزوجان أول معاشرة تمت في حياتهما، وكيف تمت دون مشاعر أو عواطف وإنما كان الهدف منها هو قضاء الحاجة فقط وأنهما لم يكونا في حالة استعداد نفسي كامل بل في حالة توتر وقلق، لأدركا أن هذا الوضع لا يمكن أن يتكرر بين زوجين مضى على زواجهما أكثر من خمس سنوات، فلابد أن يعرف الرجل أن المرأة تحب الرجل البطيء في المعاشرة الذي يجيد التنوع والتجمّل والتفنن فيها.

يوسف عبدالله

حديث الوسادة

حين يغيب الصاحب القريب، ويفتقد المحب الحبيب، ويزداد الشوق وتزداد لهفة الروح لمن ألفت من الأرواح، وتبدأ معاناة البعد ويشتد الحنين، ولا تجد النفس من يستمع لها ولا من يحنو عليها أو من يسألها ما بها ويخفف عنها همومها ويأخذ بيدها إلى ما تطمح إليه، وهي في الوقت نفسه يعز عليها أن تفصح لغير هذا الصاحب القريب أو أن تُحدّث غيره بحالها، فتبقى تكبت وتبكي ولا يعلم بحالها إلا الله عز وجل فتشكو إليه، وتسأله الفرج وتطلب منه العون.

وتجد نفسها حائرة بين الحاجة إلى أن تخفف عن نفسها بالحديث إلى أي صاحب، وقد يكون منهم الناصح، أو الشامت، أو المحرض، وغير ذلك، أو أن تصمت وتضمر في نفسها الكثير فتعيش واقعاً كأنه عرض مسرحي، ولا تجد نفسها صادقة في دورها، أو مشاعرها لأن هناك ما يؤرقها.

وثمة حال ثالثة: أن تشكو ولكن إلى من لا يذيع سرها، أو لمن هو صامت أمام شكواها، فتصبح وسادتها صاحبها القريب.

والحال الأخيرة هي حالي يا زوجي الحبيب، انشغلت عني وباتت جلسات أصحابك وحواراتهم تأخذك مني.. أخذت مني الزوج، والحبيب، والصاحب القريب، وأنا زوجتك ورفيقة دربك، أمرُّ في هذه الأيام بحال احتاجك فيها، مشاكل العمل كثيرة، ومسؤوليات البيت كبيرة، والواجبات أكثر من الأوقات، والآن

أصبحت أنت أيضاً جزءاً من الحال الذي أعيشه، والتعب والألم الذي أعانيه، بحثت عنك في البيت فلم أجدك، قلت: «أحدثك أثناء الوجبات».. فتغيب عنها، فقلت لنفسي أمامكِ «المكان» حيث الملتقى، وأنتِ وهو من رواده ليكن الحديث هناك، ولكنني أيضاً لم أجدك فقد أخذتك جلسات السمر وأحاديث (الربع) ما بين صفقات ومعاملات وأراضٍ وتجارة وأسهم وأرباح.. وغاب عنك أن الربح الحقيقي في داخل بيتك، فلما غبت عني يا حبيبي تركتني لوسادتي، فقد اعتدت أن أبقي أسرار بيتنا بيننا وألا يعرف بحالنا سوانا، فلجأت إلى ربي أدعوه وأسأله أن يرزقني الحكمة والصبر وصاحبت الوسادة التي استمعت لحديثي، وجففت دمعي، ولم تفارقني، رغم ترددي الدائم وأنا أضمها.

وأقول: ليتك زوجي ولست الوسادة.

عواطف سليمان

الضوء الأحمر في غرفة النوم

إن التلاعب بإضاءة غرفة النوم يمنح جو الغرفة حيوية ونشاطاً، كما يعطي للزوجين طاقة ومحبة، هذا بالإضافة إلى أنهما يقضيان فيها أوقاتاً لا تُنسى لأنها تختلف عن الاوقات الروتينية الأخرى.

فلو تعوّد الزوجان أن يناما معاً بطريقة ثابتة ودرجة إضاءة واحدة وعلى السرير نفسه مدة ثلاثين سنة مثلاً فإنهما يبدآن بالبحث عن التغيير بعدها، وهذا مما يفكك الأسرة ويوهن ترابطها.

وشيء جميل أن يقوم الزوجان بتغيير الإضاءة بين فترة وأخرى، ليكون للنظرة طابع خاص ما يبقى في الذاكرة انطباعاً لا ينسى، فعندما يشاهد الزوجان بعضهما في شعاع من ضوء أخضر خافت أو أحمر أو أصفر فإنه يكوّن للعين مشهداً جديداً وجميلاً في الوقت نفسه وللنفس بهاءً وسعادة، لأن به طابعاً متجدداً، ولكن ماذا نريد من الضوء الأحمر؟

● الضوء الأحمر الخاص

هناك ضوء أحمر خاص يختلف عن الضوء المستَمَدّ من الإنارة أو الشمعة، لأنه يمس ويحرك مشاعر الزوجين، ويؤثر خصوصاً في الزوجة أكثر لأنها تميل إلى كثرة الكلام وتحب سماع الجميل منه، وليس لديها مانع من أن يكرر ما قيل لها مرات ومرات، أو أن تستمَع إلى الرواية نفسِها أكثر من مرة، ولهذا فإن المشكلة التي يقع فيها كثير من الأزواج أنهم لا يتحدثون مع زوجاتهم في غرفة النوم أو في أثناء المعاشرة الزوجية، وهذا يرجع إلى

طبيعة الرجل، وتركيزه على موضوع معين واستصعاب أن ينشغل بموضوعين بالوقت نفسه، ولكن لا بد أن يحاول ويجرب، فقد ينجح كثير من الرجال في ذلك. والسؤال الآن ما الكلمات التي تحب الزوجة أن تسمعها وتزيدُ فاعليتها وحبها لزوجها وأُنسها به، هذه أمثلة لبعض التعبيرات للرجال التي يمكن للأزواج استخدامها:

- **أنتِ جميلة جداً.**
- **أنتِ كل العُمر.**
- **أنتِ الحلم الذي كنت أتمنى أن يكون حقيقة.**
- **أنتِ دائماً تغرينني.**

فهذه العبارات (وغيرها الكثير) لها وقعها على عاطفة الزوجة وبها تسعد فتوهب لزوجها أكثر مما يتصور بل يملكها أكثر وأكثر، لقد قرأت مرة عن نسبة الطلاق في الكويت لأسباب (جنسية) أي رغبة الزوجين بالطلاق لعدم إشباع كل من الطرفين الآخر في المعاشرة الزوجية، وكانت النسبة ٦٪ من مجموع حالات الطلاق أي من كل مئة حالة، ست حالات. لا يعرفون كيف يتصرفون في غرفة النوم، وأعتقد أننا لو أضفنا عليها قضايا الخيانات الزوجية لذات السبب لأصبح العدد أكبر.

إننا بحاجة لأن نتعلم هذا العلم بأسلوب بعيد عن الإثارة، ويوافق الشرع، وانصرافنا عن طرح هذه الأمور وعدم تعليمها لأبنائنا يؤدي بهم إلى الجنوح ذات اليمين وذات الشمال فيشاهدون الأفلام والمجلات الإباحية، ذلك لأننا لم نحسن التحدث مع أولادنا في سن الزواج عن غرفة النوم. ولم نعلمهم عند الزواج أن يتغزلوا في زوجاتهم بجميل الكلام.

إن فاقد الشيء لا يعطيه يؤدي بهم إلى الجنوح ونحن في الخليج مُتَّهمون

بأننا لسنا عاطفيين (قاسين) ولكنني أقول إذا لم يكن للوالدين دور في ترطيب لسان ابنهما، فلماذا نتهم شباب الخليج، بل يجب أن نتهم أنفسنا لأننا لم نهيئ الجو لهم.

● الضوء الأحمر مرة أخرى

إذاً لنتعلم فن إضاءة غرفة النوم، ونعرف كيف نتخاطب بالكلمات الحلوة والطيبة، فإن الكلمة الطيبة صدقة كما أخبر النبي ﷺ، ولا يشترط أن تكون الكلمات الطيبة هي كلمات «جزاك الله خيراً»، و«كفو...»، وإن كانت منها، ولكن قد تكون الكلمة التي يؤجر عليها الزوجان معاً: المتحدث والسامع هي كلمة: «إني أحبك».. و«إنه لم يأتني النوم منذ سافرتُ عنكِ».. وغيرها من الصدقات التي يستطيع الزوجان معاً أن يتصدقا بها بعضهما على بعض كل يوم.

يوسف عبدالله

لم الجفاف يا عفاف

ما أجمل ابتسامتك يا عفاف، وما أرق عباراتك. أشعر بها أنغاماً حلوة تحمل معاني من الود والشوق واللهفة ، يطرب من يسمعها ومنها يستشف قربه منك وحبك له ولهفتك عليه، وإنه هو أقرب أصحابك وأحب أحبابك، وصاحب المكانة في نفسك فيسعد.

كم أغبط أهلك وأقاربك وصويحباتك، فكل ذلك لهم، أما أنا زوجك فلي الجفاف وحظي الشكوى والخشن من العبارات.

• لمَ الجفاف يا عفاف؟

هل أصبحت العلاقة عندك عادة لا لهفة فيها ولا شوق؟ أم اعتدت العيش، فما عاد لتلك العبارات أثر فيه، أو أنك أعطيتني في سنوات زواجنا الأولى ما يكفي وعليّ الآن أن أعتاد القحط، وأرضى بالقليل ؟ أم أنك تعلمين حبي لك ومكانك في القلب فلا حاجة منك لإظهار الوداد؟ أو أنك نسيت أنني بحاجة إلى حنانك عبر عباراتك، ومواقفك، ولمساتك لتخففي عني معاناتي وهمي؟ أين أحاديثنا السابقة؟

أين ترحيبك السابق بي؟ وعبارتك التي كانت ترن دائماً في أذني ويخفق معها دائماً قلبي وتفرح دائماً معها نفسي، تستقبلينني بها وتهمسين بها دائماً في أذني: (حبيب عمري كم اشتقت إليك).

أين الزوجة الودود؟ وأين المرأة الرؤوف، أنا أحق الناس بالود وأنا أولى الناس

بعبارات الشوق كنتِ بالنسبة لي منبع الحنان فلا تحرميني عذوبته.

كنت لي مصدر السكينة والأمان فلا تتركيني للهموم والأوهام .

كنت لي الزوجة والصديقة والحبيبة القريبة. كنت أسمع منك أنني (عمرك) ، (قلبك)، (روحك)، (حياتك)، فأين هذه الكلمات الآن؟

كنت أقول لك ما كل هـذا الوداد ياكتلة وداد.

واليوم أقول..

لمَ الجفاف يا عفاف؟

عواطف سليمان

السرير السريع

هل تصدق أن أحد أسباب استياء الزوجة من زوجها، وتضعضع علاقتهما هو عدم تلبية الزوج رغبة زوجته في المعاشرة الزوجية.؟ كما أن أحد الأسباب التي تجعل الزوج يُطلّق زوجته، أو يبحث عن غيرها، هو عدم إشباع الزوجة رغبة زوجها في المعاشرة الزوجية.

لقد علّمنا نبينا الكريم محمد ﷺ آداب الجماع، ويستغرب الإنسان عندما يعلم أن للمعاشرة الزوجية «آداباً»، وذلك لأن الزوج أو الزوجة يتعاملان مع غريزة وشهوة، ولهذا لا بد أن يكونا حريصين جداً في التعامل كُلٌّ مع الطرف الآخر وخصوصاً في موضوع حساس كالمعاشرة الزوجية.

• سرير الرجل

فالزوجة لا بد أن تعرف كيف تتعامل مع سرير زوجها، وما الأمور التي يحبها وما التصرفات التي يكرهها، وتحاول أن تعرف ذلك بفطنتها وذكائها، فإن لم تستطع أن تتوصل إلى نتيجة، فلتجد الفرصة المناسبة وتتحدث معه، وتسأله عمّ يحب وعمّ يكره حتى ولو كان الحديث في التفاصيل حيث يخدش الحياء لكن لابأس، فإن المعاشرة الزوجية عبادة من العبادات، ولكل من الزوجين ثواب فيها، ففي الحديث الشريف «وفي بُضّع أحدكم صدقة، قالوا يا رسول الله أيأتي أحدنا شهوته ويكون له فيها أجراً قال: أرأيتم إن وضعها في الحرام أليس عليه وِزْر، فكذلك إن وضعها في الحلال كان له أجر»، وفي الحديث أيضاً: «إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه» وإن من إتقان

أي عمل معرفة أسراره ومداخله ومخارجه وكيفية التعامل معه، لهذا ينبغي للزوجة أن تعرف أسرار زوجها في المعاشرة الزوجية وماذا يحب أن يسمع من كلمات، وماذا يحب أن يرى من لباس، وماذا يحب أن يشتم من رائحة، وماذا يحب أن يرى من حركات، حتى تصل الزوجة مع زوجها إلى مرحلة تُشبع فيها بصره وسمعه ونفسه، فتمتلكه بعدها بحبها وحنانها وعواطفها، فيحب الجلوس معها، والحديث معها، والمداعبة معها.. فإذا وصلت إلى ذلك تكون قد نجحت في التعامل مع زوجها على السرير نجاحاً تاماً.

● سرير المرأة

ينبغي للزوج كذلك أن يعرف أسرار زوجته النفسية وكيفية التعامل معها، ومايؤنسها منه قبل المعاشرة الزوجية وأيّ لمسة تحب وأيّ حديث تسمع وأيّ شيء تحب أن تراه، فإذا فهم الزوج ذلك من نفسه فهذا جيد، وإلاّ فليتحدث معها بكل صراحة، فهي إنسانة ولها رغباتها، وكما أن الزوج قد أشبع حاجته فواجب عليه أن يُشبع حاجة زوجته، ولقد كان ابن عباس رضي الله عنهما يتزين لزوجته ويتطيّب فلما سُئل في ذلك قال: إن زوجتي تحب مني أن تراني متزيناً لها. ثم تلا قول الله تعالى: «ولهن مثل الذي عليهن بالمعروف».

وإن من أكبر أخطاء الرجل أنه حين يداعب زوجته يظن أنه أشبع رغبتها وأنها تريد منه أن يعاشرها، فيعاشرها ويقضي حاجته ثم يكتشف أنه استعجل ولم تشاركه مشاعره، فيظن أنها تكرهه ولا تريده ولكن الحقيقة أنه استعجل ولم يعطِ الموضوع حقه.

فلا بد للرجل أن يفهم طبيعة جسد زوجته وما الأشياء التي تحرك

مشاعرها.. أهي لمس شعرها، أم تقبيلها في مواضع مختلفة، أم الحديث معها برقة بأن يصف محاسنها، .. هناك أمور كثيرة ولا بد أن يصل الرجل إلى سر زوجته، وإن لم يصل فليتحدث معها ويصارحها، وليعلم أن النساء يصعب عليهن أن يصارحن أزواجهن بذلك، بل إن الزوجة تريد من زوجها أن يفهم بنفسه، ويعرف بطريقته الخاصة ما تريده كُلَّه.

● السرير المشترك

والسرير المشترك هو ذلك السرير الذي يحسن الزوجان التعامل كُلٌّ مع الآخر عليه، فيتحقق الاستقرار النفسي بينهما لأنهما استطاعا أن يفهما نفسيهما، وما يحبه الآخر وما يكرهه، كما استطاعا معاً أن يعرفا كيف يتعاملان مع السرير بحكمة ورويّة، فالزوج يتعامل مع زوجته باعتبار أنها امرأة، فعندما يلمسها فإنها تثير شهوته ولا يشترط بالضرورة أن الملامسة تثير شهوة زوجته، بل إن الزوجة عندما يلامسها زوجها تشعر بالحنان والعطف، فهي بحاجة إلى اللمسات. فلا يربط الزوج بين الملامسة وإثارة الشهوة. هذا بالإضافة إلى أن الدراسات النفسية أثبتت أن الرجل أسرع إستثارة من المرأة وإن ما يثير الرجل يختلف عما يثير المرأة وقد يشتركان ولكن الجميع متفقون على كراهية السرير السريع.

● الاتفاق على السرير السريع

ولكن أحياناً يرغب بعض الأزواج في المعاشرة السريعة لأن لديه موعداً بعد ربع ساعة مثلاً، ويرغب في تفريغ شهوته، وأكثر المشاكل الزوجية تكون من هذه الناحية، وغالباً ما ترفض المرأة هذا الوضع، وهي محقة لأنها لن

تستمتع معه، ويمكن أن يتفق الزوجان على المعاشرة السريعة في مثل هذه الحالات الطارئة ولكن لا تكون هي القاعدة، ولن يحصل بينهما خلاف لأن الزوج عبّر عما في نفسه وأخبرها وأسعدته، فأحياناً يكون السرير السريع علاجاً للمشاكل إن حصل معه الاتفاق والمصارحة.

يوسف عبدالله

رفيق الدرب

غابْ عني طيفه الحبيب، قال لي: هي أيام سأغيب فيها وأعود بعدها بإذن الله إليك يا زوجتي الغالية. قلت له سأنتظر عودتك بفارغ الصبر. غادِر على بركة الله، وأسأل الله تعالى لك التوفيق في مهمتك وأن يطوي عنك البعد ويهوِّن عليّ فراقك ويرجعك لنا سالماً غانماً. استودعته الله تعالى وظننت أن الأمر سيكون بسيطاً وهيناً وما توقعته هكذا صعباً ومؤلماً.

عدتُ يوم سفره إلى البيت فوجدته موحشاً من دونه، دخلت غرفة مكتبه فَصَوّره شوقي لي جالساً على أوراقه يقرأ ويدون. ليلتها لم يطب لي العشاء سوى من جرعة ماء حتى جاء الموعد الذي يلج فيه البيت مساءً، فرن في أذني صوته الجهوري بنبرته، والعذب بنغمته، فقفز قلبي مع ما توهمته أذني والذي كان خيالاً وكأنني أسمعه يردد عليّ عادته «السلام عليكم، ما حال حبيبتي»؟

بدأت أحدث نفسي: أهو تعلق بالزوج؟، فوجدت الجواب عندي : لا ، فالتعلق يشغل الفكر ويشلّ الحركة ويجعل المرء يدور في دائرة ضيقة ويفكر بمحدودية، فأجد نفسي على همتها ونشاطها وعطائها.

فقلت ربما هو - فقط - فقدان شخص اعتدت وجوده في البيت، ولكنني اعتدت وجود غيره ولم افتقدهم كما أفتقده، فطيفه معي دائماً، أراه في أماكنه التي اعتادها في المنزل، وأسمع صوته، ترّن في أذني عباراته الجميلة،

وكلماته الرقيقة. أجد نفسي ابتسم وأنا أتذكر حلو مزاحه، وأصمت وأركز في تفكيري للحظات كأني معه في جلسة المساء وأحاديث العمل، وأحوال المجتمع، وقضايا الدنيا.

ويخفق قلبي وأنا أتذكر عبارته التي كان يرددها دائماً «لله درك يا حبيبتي على صبرك وتحملك».

عرفت عندها لِمَ كل ذلك الشوق والحنين، ولِمَ أفتقده هكذا، لأنني أحيا معه بسعادة، فهو ليس مجرد زوج فَرَضَته عليّ ورقة عقد الزواج، وليس مجرد أب تجمعني به ذرية، ولا مجرد عائل أجد عنده مطالب البيت، وحاجاته، إنه قبل كل ذلك رفيق الدرب الذي غاب.

عواطف سليمان

الوسادة المريحة

متى تكون الوسادة في غرفة النوم مريحة؟!

ومتى تكون مؤذية وغير مريحة؟!

لو طرحنا هذا السؤال على الزوجين لوجدنا أن الإجابة تختلف من زوج لآخر فبعضهم يفضل الوسادة لينة، وآخرون يفضلونها من ريش النعام، وصنف ثالث يفضلها من النوع الصلب.

لكننا لا نسأل عن هذا النوع من الوسائد، وإنما نسأل عن علاقة الزوجين في غرفة النوم، فليس ينفع الزوجين أن تكون وسادتهما من الحرير أو من الريش إذا ما كانت العلاقة بينهما جافة ومتوترة؟! فالذي نعنيه هو الراحة الجسدية على الفراش والراحة النفسية في غرفة النوم، وهذه هي وسادتنا اليوم ولهذه الوسادة أنواع بحسب لونها، الرمزي طبعاً، فوسادة صفراء، وخضراء، وزرقاء، ثم وسادة مريحة تجمع كل الألوان.

● الوسادة الصفراء

ونعني بالوسادة الصفراء (أحاديث غرفة النوم)، فإن من الأمور التي تريح نفسية الزوجين أن يكون بينهما حوار، والحوار ليس له وقت محدد، فأحياناً يكون الحوار قبل النوم وأحياناً بعده، ويفضل أن يكون الحوار قبل النوم وبعده، فالاتصال الحواري بين الزوجين له أثر كبير في نفسيهما، كما أن الزوجين إن تحدثا بعضهما إلى بعض شعرا بالتعاون والانسجام والمحبة، لكن إن نام أحد الطرفين بصمت وقام من نومه بصمت فإن الطرف الآخر يشعر بالانفراد والعزلة وهذا يقتل الحياة الزوجية، ويقلب لون الوسادة من صفراء إلى سوداء.

● الوسادة الخضراء

أما الوسادة الخضراء فنعني بها (الضحك والممازحة في غرفة النوم) فإن هناك تصرفات

ومداعبات لا يستطيع الزوجان أن يؤدياها خارج غرفة النوم، وتضفي على الحياة الزوجية جو ألفة وأنس، فالضحك (والغشمرة)، والمداعبة مطلوبة من الزوجين كل يوم، أو يوماً بعد يوم في غرفة النوم، أما لو شعر أحد الزوجين بأن الطرف الآخر يضحك و(يتغشمر) مع أصحابه، فإذا صار في غرفة النوم إذا هو جافٌ جامد فإن هذا سيقتل الحياة الزوجية، وأحب أن أقول إنه ليس بالضرورة أن تكون مداعبة الرجل لزوجته فقط وقت الجماع، فلا مانع من المداعبة من أجل المداعبة، وهذه هي الوسادة الخضراء.

■ الوسادة الزرقاء

وهذه الوسادة نعني بها (الضم في غرفة النوم) ضم الزوج لزوجته، فإن التصاق الزوجين وقربهما بعضهما من بعض يزيد الألفة والمحبة بينهما، لأجل هذا ذكر الله تعالى نوعاً من أنواع التأديب الزوجي وهو الهجر في الفراش ﴿واهجروهن في المضاجع﴾ والمراد في هذه الآية الكريمة من سورة النساء ترك مجامعة الزوج لزوجته عقوبة لها، ولكن هذه الآية تنطبق أيضاً على ما نحن بصدده إذ الهجر في الفراش، وإن لم تكن مجامعة ـ بمعنى ـ أن يكون الزوجان في الفراش نفسه الموجود في غرفة النوم ولكنهما عند نومهما يعطي كل واحد منهما ظهره للآخر، فهذا يعد خطراً على الحياة الزوجية، لأن فيه حاجزاً نفسياً بين الزوجين، أما لو طبق الزوجان الوسادة الزرقاء كل يوم وحققا الضمة قبل النوم وبعده فإنهما يشعران بالانسجام والتداخل النفسي من خلال الضم والشم، وهذا يعطي الزوجين الانطلاق للإنتاج في الحياة والسرور المطلق، فضمةٌ قبل النوم تريح الزوجين من متاعب الحياة وهمومها وتنسيهما مشاغل الدنيا ومشاكلها، وضمة بعد النوم تعطي كلاً منهما الطاقة، وتساعدهما على الانطلاق.

ولهذا فلا تفرط الزوجة في ضمة تهيأ زوجها لها سواء قبل النوم أو بعده، وإن كان مشغولاً أو مستعجلاً فلتأخذ منه ولو قبلة سريعة، فإن اعتياد الزوجين ذلك يخلق في حياتهما سحراً لا حدود لمتعته وراحة. فهذه هي الوسادة الزرقاء.

● الوسادة المريحة

وأما الوسادة المريحة، التي جمعت الألوان السابقة كلها وأنواع الاقتراب جميعها.. فليحرص عليها الأزواج، لتكون حياتهم دوماً.. في ابتهاج.

يوسف عبدالله

● أدعية غرفة النوم

جميل جداً أن يوفق الله تعالى الزوجين فيجتمعا على طاعته ويتفرقا على طاعته كذلك، وأجمل من ذلك أن يذكّر أحدهما الآخر بمرضاة الله وطاعته وخصوصاً قبل النوم لأن الإنسان إذا نام مات ولا يدري هل سيبعث من جديد أم لا؟ فجميل أن يختم الله حياة الزوجين على طاعة وسعادة وإن من الأدعية التي ينبغي على الزوجين الإلتزام بها قبل النوم بعد الوضوء وصلاة الوتر وبعد أن يجلسا على السرير وينفث كل واحد منهما في يده ويقرأ المعوذات الثلاث ويمسح بها جسده ما استطاع ثلاث مرات ثم يستلقي على الفراش على جنبه الأيمن كما ورد في السنة الشريفة ثم يقول دعاء النوم «باسمك اللهم أموت وأحيا» ثم يقرأ آية الكرسي ويسلم نفسه إلى الله تعالى.

وهل الحب كلمة؟

الحب مواقف ومعاملة

الحب إيثار وتضحية

الحب عطاء بلا حدود

هذه هي دائماً عباراتك يا زوجي الحبيب لكنني أتمنى أن تضيف لعباراتك عبارة الحب وإدخال السرور على القلب بكلمة.. وكم أحب سماع كلمة منك.

لقد رأيت الحب منك من خلال مواقف كثيرة فأجدك تتفقد حاجاتي، وبكل سخاء وكرم تنفق لتحقق لي ما تشتهي نفسي وما يسعدني ونفسك راضية وسعيدة بسعادتي، وكنت كلما اشتاقت نفسي لسماع الكملة أذكرها بالقول:

إن تكن صادق المحبة فاقنع.. وارض ممن تحبه باليسير.

وأنت قد قدمت الكثير ولكنها حاجة في نفسي ورغبة دائمة تراودني يقف أمامها دائماً تذكر عبارتك (وهل الحب كلمة).

زوجي الحبيب..

كم من لفظ أذهب هماً

وكم من عبارة أنست خلافاً

وكم من تعبير وثق عرى المحبة

وكم من كلمة رسخت قواعد الألفة

ومدت جسور الحوار والتفاهم



وهدَّأت نفوساً ثائرة

وأذهبت ظنوناً قاتلة

يا ترى كيف كانت مشاعر زوجة «شُريح القاضي» وهي تسمعه يقول لها فإنك شمس والنساء كواكب.. إذا طلعت لم يبدُ منهن كوكب.

عواطف سليمان

من المسؤول في غرفة النوم

المعاشرة الزوجية يشترك في أدائها الزوجان، ويتعاونان على تحقيق التوازن النفسي من خلالها. لكنّ للمعاشرة الزوجية آداباً ينبغي مراعاتها، كما أن لها معايير ينبغي عدم تجاوزها، وهناك أسئلة كثيرة تطرح نفسها في هذا الموضوع:

- **من المسؤول عن المعاشرة الزوجية؟!**
- **ومن المسؤول عن على إيجاد اللحظة السعيدة؟!**
- **ومن الذي يبدأ بالتحرك والمبادرة إليها ؟!**
- **من المسؤول عن المعاشرة؟**

إن أعمال المنزل كثيرة وتكاليف الحياة أكثر، ويمكننا في بعض التكاليف أن نحدد المسؤولية، فمثلاً: السعي في طلب الرزق من مصادره مسؤولية الزوج، وإعداد الطعام وتحضيره مسؤولية الزوجة، وهذه قضايا واضحة وبيّنة، ولكن من المسؤول عن المعاشرة الزوجية؟! سؤال نطرحه لنؤكد به أن المعاشرة الزوجية لا يختص بها طرف واحد بمفرده..! إنها مسؤولية الطرفين، لأن هناك طرفاً مانحاً وآخر آخذاً، وغالباً ما يكون المانح هو المخطط للمعاشرة الزوجية، فيبدأ بالتعبير عن رغبته ببعض الكلمات المعبرة أو ببعض التصرفات والحركات التي يفهم منها الطرف الآخر رغبة الأول.

وأنجح العلاقات الزوجية عندما يكون الزوجان متناوبي الأدوار في هذا الموضوع، فمرة يكون الزوج هو المانح ومرة يكون هو الآخذ، وكذلك الزوجة مرة تكون هي المانحة ومرة تكون هي الآخذة، فتبادل الأدوار بين الزوجين

حسب رغبتهما، وتعاونهما جميعاً على الأخذ والعطاء، يؤثر تأثيراً إيجابياً في العلاقة الزوجية، وتصبح عندها النفوس مستقرة تملؤها المحبة والمودة.

ولكن متى تظهر المشاكل بين الزوجين في غرفة النوم؟!

يكون ذلك عندما يشعر أحد الزوجين بأنه دائماً هو المانح، أو أنه دائماً هو الآخذ، هنا تثور المشكلة ويبدأ معدل إيجابية المعاشرة الزوجية في الانخفاض تدريجياً حتى تصبح شيئاً لا قيمة له في حياة الزوجين.

فالمطلوب الآن أن يسأل كل واحد منا نفسه: هل أنا الذي أمنح كثيراً؟! أو أنا المتلقي كثيراً؟!

ثم لينتهج طريقة من الآن في تحقيق التوازن.

● من المسؤول عن اللحظة السعيدة؟

والسؤال الذي يطرح نفسه الآن، من هو المسؤول عن إيجاد اللحظة السعيدة في غرفة النوم؟ قد يقول قائل: إنها الزوجة، وقد يقول آخر: بل إنه الزوج، ومرة أخرى نقولها، وبصوت عالٍ: إنهما الاثنان معاً. لأن المعاشرة الزوجية ممارسة مشتركة فيها الأخذ والعطاء، فلو أن أحد الطرفين كان أنانياً ويؤثر نفسه ودائماً يوجد اللحظات التي تسعده هو فإنه سيرى أثر هذه الأنانية مستقبلاً، عندما يحرص على إيجاد اللحظة السعيدة فلا يجدها، ويظل في الأماني والأحلام، ولا يعلم أنه هو الذي حرم نفسه من هذه اللحظات بسبب أنانيته، فمسؤولية اللحظة السعيدة، مسؤولية الطرفين وكما يحب الزوج أن تسعده زوجته، فكذلك هي تحب أن يسعدها زوجها.

● من يبادر؟

إن المبادرة لا تعني الضعف والهوان، كما أن المبادرة ليست من اختصاص

الزوج وحده أو الزوجة وحدها، ولكي تكون العلاقة بين الزوجين طيبة وحسنة، ينبغي أن تكون المبادرة من الطرفين، فمرة يكون المبادر هو الزوج، ومرة تكون الزوجة هي المبادرة، ولكن أهم شيء في المبادرة أن لا يتعجل المبادِر فيجعلها معاشرة سريعة ثم يتهم الطرف الآخر بعدم الاستجابة له، وأنه دائماً هو المبادر وأنه هو المعطي والمانح، وعلى من يبادر أن يتحمّل ويصبر حتى يتهيأ الطرف الآخر، فإن التسبب في السرور أسهل من أن تصبح مسروراً، وإذا شعر الطرف الآخر بعدم السرور وعدم التهيؤ فليترك للطرف الآخر أن يطيل معه في المداعبة لعدة دقائق، وعندما يشعر بالاستجابة فليبين له، وليطلب منه الزيادة في الملاطفة، وعندما يشعر من بدأ بالمبادرة أنه كان موفقاً بالتوقيت والتصرفات وميل الطرف الآخر إليه، فإنه يشعر بالسعادة تجاهه، ويزداد حماساً وتفاعلاً، ويبدأ في تحقيق ذاته واستقرار نفسه.

من يبادر؟! سؤال مهم، ولا عيب في أن يبادر الرجل أو أن تبادر المرأة، فقد قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه إني لأُكْرِه نفسي على الجماع أملاً في أن يرزقني الله ولداً مسلماً.

فالمبادرة إذن تكون من الطرفين، كما وأنها تكون لهدف جليّ والله الموفق.

يوسف عبد الله

آه لو تعلم عندي موقعك

مَرّ من بعدك ما روعني.. أترى يا.. بُعدي روعك

كم شكوت البين بالليل إلى.. مطلع الفجر عسى أن يطلعك

زوجتي الغالية.. تشكين إليَّ أنين المكان ووحشته، وأنا أشكو إليك شوقي للمكان ورواده.. المكان الذي جمعنا في جلسات ودّ وأحاديث حب، ودعاء كنا نبتهل به، وقرآن كنا نتهجد بتلاوته، وأطفال كنا نداعبهم فيه. كم تحاورنا وكم تسامرنا.. وكم كنت أنتظر لقائي بك في المكان. وكنت أشعر أنه كان كثيراً ما يشتاق لنا.. ليس بالهين عليّ يا حبيبتي بُعدك وليس باليسير عليّ هجرك ولا لوم عليك في عتابك.. وما تمنيت أن يحدث ما حدث أو أن نصل إلى هذه الحال.. وأعرف أنني قد تسرعت في الحل، وكنت أعرف أنني لن أحتمل هذا الحل.. كيف أهجر المكان الذي أجد فيه راحتي وهدوء نفسي؟ وكيف أفارق أحبتي فيه؟ كيف أفارق زوجتي الحنون وصاحبتي في الأحلام والطموح ورفيقتي في الكفاح؟

يعلم الله تعالى أنه ما غمض لي جفن ولا وجدت الراحة وأنا بعيد عنك، وما شعرت بالسعادة، وما ضحكت من قلبي كما كان حالي معك، إلا سعادتي بذكر الله تعالى، وابتسامات أجامل بها مَن حولي وأخفي بها عنهم ما في نفسي.. وسألت نفسي وأنا أعاني في تلك الليلة: كيف يتخاصم الأزواج؟ وكيف يفترقون؟ وكيف يهنأ أحدهما بطعام أو شراب أو كيف ينام قرير العين

وقد فارق شقيق روحه؟ زوجتي الحبيبة.. لا تكثري اللوم والعتاب.. ولا ينسينك منهج الحوار والمشورة بيننا أن لك زوجاً حبيباً قريباً له الحق في أن يعرف ما يدور، وأن يكون له رأي فيما يحدث، وأنه أب كما أنت أم..

وأختم رسالتي لك بقول الشاعر:

موقعي عندك لا أعلمه..

آه لو تعلم عندي موقعك..

عواطف سليمان

غرفة نوم أم غرفة اتهامات؟!

يقضي الزوجان يومياً أكثر من ٦ ساعات في غرفة النوم .. لذا كان لابد من تخصيص زاوية للحديث عنها..

قال: أنا أكره غرفة النوم.

قلت: لماذا؟.. فمن المعروف أن أسعد لحظات الزوجين تكون في غرفة النوم.

قال: ربما يكون ذلك حقيقة بالنسبة لك.. ولكن في حياتي الأمر يختلف.

قلت: كيف ذلك؟!

قال: لو كانت زوجتي زَوْجَتَك يوماً واحداً لكرهت حياتك.

قلت: لا تقل هذا، فمهما يكن في الإنسان من أمور سيئة، فإن فيه خيراً كثيراً.

قال: لكنني أتحدث معك عن غرفة نومي.. إن زوجتي من النوع الاجتماعي وتحب تكوين العلاقات وتنميتها.

قلت مقاطعاً: هذا شيء جميل لكن ما علاقته بغرفة نومك؟

قال: زوجتي من النوع الصامت والحساس، فكل التصرفات التي لا تعجبها من صاحباتها أثناء النهار تقابلها بصمت وانطواء، ثم إذا وضعت رأسها على الوسادة بدأت تتحدث مع نفسها وتقول لِمَ لَمْ أقل لسعاد كذا؟! ولماذا تركت حصة تقول هكذا؟؟ لا تصارحهن مواجهةً وهن حاضرات، وتحاسبهن غيابياً في غرفة نومي، والمشكلة أني إن تصرفت، أنا، معها في النهار بشيء لا يعجبها صارحتني وواجهتني بشدة، مقابلةً وجهاراً ولكن أين؟.. في غرفة

النوم.. فتنقلب غرفة نومي إلى ساحة تحقيقات واتهامات.

قلت: الآن فهمت ما تقصد.

قال: يا ويلي يا صديقي من ليلة تصرفت في نهارها بشيء لم يعجب زوجتي، فإما أن أنام وهي تبكي، وإما أن أغامر وأفتح الموضوع معها وتبدأ المحاكمة والاتهامات، وأخيراً أخرج أنا وأنام بالصالة.

قلت: ولماذا لا تصارحها بما في نفسك؟

قال: قلت لها مراراً لا تخفي ما في نفسك وقت الَحادثة، فكل ما في نفسك أخرجيه فوراً، وتعاملي مع الناس بتلقائية، وأحسني النصح والتوجيه، ولكن لا فائدة.

قلت: وهل قلت لها إنك بدأت تكره غرفة النوم لهذا السبب؟!

قال: آه!! لا، لم أصارحها بذلك.

قلت: ولم؟!

قال: لم أفكر في هذا الموضوع.. ثم عاد وقال: لكنني أعتقد أنها تفهم ذلك فهي تراني جِدّ متضايق.

قلت: قد تفهم من مضايقتك، أنك متضايق من تصرفها وليس من غرفة النوم.

قالت: وما الفرق؟

قلت: يا صديقي العزيز.. لا بأس أن يختصم الزوجان وأن يتراضيا فهذا يحدث في كل بيت وفي كل أسرة، ولكن المشكلة عندما يرتبط الخصام بمكان معين، ويكون هذا المكان مهماً جداً للطرفين، فإن الإنسان إذا ربط مكان راحته بلحظات شِقْوته فأين يجد الراحة؟!

قال: لم أفهم؟!

قلت: إذا ربطت غرفة النوم بأنها غرفة الاتهامات والتحقيق فأين سترتاح وتنام؟!

قال: بالصالة.

قلت: وإن جعلت مكان الصالة مكاناً كذلك غير مريح..؟

قال: أهجر البيت وأبحث عن بيت آخر أرتاح فيه.

قلت: هذا ما لا نريده لك، أن تهدم بيتك، وبيدك استقراره.

قال: وكيف ذلك؟!

قلت: تصارح زوجتك بأنك بدأت تكره غرفة النوم بسبب التحقيقات التي تتكرر منها فيها، وتبين لها أثر ذلك في مستقبل الأسرة ومستقبل نفسيتك.. ثم راقب الأوضاع.. هل ستتغير زوجتك؟ وهل ستجعل من غرفة نومك مكاناً للراحة؟

قال: والله لم أجرّب ذلك، وما تقوله جميل، وحل معقول.

قلت: وما يمنعك من أن تجرّب ذلك الليلة؟!

فتبسم وقال: نتوكل على الله هذه الليلة وسأخبرك في الغد.

قلت: موفق إن شاء الله، ولكن انتبه.. إن المشاكل الزوجية لا تعالج بين يوم وليلة، فاستعن عليها بالصبر والذكاء.

قال: إن شاء الله.

يوسف عبدالله



أصل الوسادة... بيضاء

• إلى جاري في باب غرفة النوم

أعجبني مقالك في عدد سابق عن أنواع الوسائد وتصنيفك لها وكيف جمعت بين اللون والمعنى الذي يرمز إليه.

لكن يخيّل إليّ أنك نسيت اللون الغالب على أصل الوسادة قبل أن تُغطى بألوان مختلفة من الأغطية، إنه اللون الأبيض الذي له معنى كبير في غرفة النوم، وفي المكان الذي أصوغ فيه مقالاتي.. فكم للون الأبيض من آثار نفسية في رواد المكان.. وكأنه يرمز إلى الراحة والسعادة والشفافية وهدوء النفس.

ويرمز إلى الفرحة بحدوث شيء جميل أو انتظار حدوثه. فكم نرى هذا اللون يغلب على المكان ليلة التقاء رواده في أول لقاء لهم.. وكم نراه لوناً تحرص عليه المرأة ويرتاح إليه الرجل.. لون يوحي بالصفاء الذي يتمنى رواد المكان أن يكون صفة العلاقة فيما بينهم.

وهو لون يوحي بالرفعة والسمو في طبيعة العلاقة.

ويشير إلى الطيبة والرفق في المعاملة.

ويرمز إلى الاحترام والتقدير لدور كل واحدٍ منهما.

ويقول هو لون الصدق وحفظ العهد وصون الأمانة.

معان كثيرة يوحيها إليّ اللون الأبيض.. يا تُرى ما رأي رواد المكان ورأي جاري؟

عواطف سليمان

الذهب بالخزينة

الخزانة تكون دائماً في غرفة النوم، وغالباً ما يكون ذهب الزوجة فيها. ففي الخزانة (شبكتها ومصوغاتها وسلاسلها اللؤلؤية وخاتمها الذهبي البراق)، وقد استمتعت الخزانة بهذه الحلي والمجوهرات أكثر مما استمتع بها زوجها.

وكما أن الذهب النفيس محفوظ في الخزانة، فكذلك لا نريد لذَهَب العواطف والمحبة أن يكون حبيساً في النفس، فما قيمة الذهب وهو محفوظ مخبأ، إذ لا تظهر قيمته إلا عند الزينة أو البيع، وكذلك الحب ما قيمته إذا كان مشاعر خفية في القلب ولم يظهره الزوجان أحدهما للآخر؟!

● الاستجابة من الطرفين

قد تتضايق الزوجة من أن زوجها لا يعبر عن حبه لها إلا في غرفة النوم، أو عند المعاشرة خاصة، لكن هذا الضيق لا مجال له، وإن على الزوجة ألا تأخذ على زوجها ذلك، ولتستجب له ولتكن معاشرتهما إيجابية ولا يشعر أحد الطرفين الآخر بأنه يجاريه في المعاشرة، فإن هذا من الأمور التي تقتل ود المعاشرة بين الزوجين، وتفقدها حيويتها.

أحياناً يدخل الزوج إلى المنزل قادماً من عمله، ويرى الزوجة وهي في المطبخ تعدّ وجبة أو تستعد لتحضير الطعام مرتدية ملابس معينة، وليس شرطاً أن تكون الملابس خاصة بغرفة النوم، وربما تكون الزوجة قد ربطت شعرها بطريقة معينة، فعندما يراها زوجها تثور رغبته، فيحتضنها. وهي تتمنع لأنها تريد أداء عملها ومتابعته لا سيما إذا لم يكن أحد في المنزل. فلتحرص الزوجة هنا على أن

تتكيف مع الوضع وتشعره باستجابتها له وهي صادقة في ذلك، فإن كون الرجل عائداً ما عمله المرهق لا يعني أنه ليس قادراً على المعاشرة الزوجية.

فالاستجابة مطلوبة من الطرفين ولا ينفع الذهب أن يكون في الخزانة، والحياة من أهميتها إن لم تكن فيها مثل هذه اللحظات، وكون الأطفال يحومون حول الوالدين فإن ذلك لا يعني أن يبقى الذهب في الخزانة، فقد يكون التعبير عن الحب في أي مكان وفي أي لحظة وزمان، ولا يشترط أن يكون في غرفة النوم، لأن الهدف الراحة، والزوجان يشعران بالارتياح إذا اقترب أحدهما من الآخر فقد قال الله تعالى: ﴿هن لباس لكم وأنتم لباس لهن﴾.

● تعريف المعاشرة

إن المعاشرة الزوجية دليل محبة وارتباط بين الزوجين، كما أنها أنس وعلامة من علامات السعادة، لأن إعطاء ما في النفس من حب ومشاعر، وأخذ الحب والمشاعر في جو غرفة النوم يحتاج إليه الإنسان ليزداد نشاطاً وحيوية وانطلاقاً في المجتمع، فيكون لإنتاجه أثر واضح بسبب ارتياحه العاطفي واستقراره النفسي، وذلك لأن التغيرات التي تحدث في النفس والجسد أثناء المعاشرة الزوجية لها الأثر الكبير في الشخص نفسه، بل حتى في تفكيره، وإن توتر العضلات مع ازدياد ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم أثناء المعاشرة الزوجية تؤثر في استقرار الحياة وارتباط الزوجين بعضهما ببعض أكثر وأكثر.. فالزوج تثار شهوته بسرعة تفوق شهوة زوجته من خمسة إلى ثمانية أضعاف من حيث التوقيت، ولهذا تكون المعاشرة الزوجية فعالة وإيجابية إذا لم يسبق أحدهما الآخر بفترة طويلة. كما أن الزوج مستعد لأن تفيض مشاعره بمجرد ملامسة زوجته له، أما الزوجة فإنها تشعر بالحنان

والعطف عند ملامستها وليس ضرورياً أن تكون مستعدة للوصال، ولكنها بحاجة إلى هذه اللمسات، والزوجة تفيض مشاعرها عند سماع الحديث العاطفي أو الحديث معها عن لواعج المحبة.

ولهذا فإن على الزوجين أن يفهم أحدهما الآخر من أجل أن يتحقق الانسجام النفسي والاستقرار الأسري بينهما، ولهذا يشعر أحد الزوجين بالذنب إذا لم يشاركه الطرف الآخر انفعاله وإيجابياته تجاهه، أو شعر بالبرود وعدم الرغبة، وهذا مما يضعف العلاقة الزوجية، ولذلك فإنه ينبغي على الزوجين أثناء المعاشرة الزوجية ألا ينشغلا بشيء آخر وأن يركزا اهتمامهما فيما يقومان به وأن يهيئا الجو العاطفي الملائم وأن يعطيا للمعاشرة الزوجية وقتها المناسب وحقها الصحيح كي تؤتي ثمارها النفسية والأسرية الطيبة.

يوسف عبدالله

جعلت فداك

جُعلت فداك

مكان كم أحبه.. ولي فيه أحبة

مكان أشتاق إليه.. وأحن إلى رفقته

مكان أشعر فيه بالراحة وأجد أنس الحديث مع أهله.

مكان له في نفسي ذكريات جميلة وصورة راقية ومرح وضحك وأنس بصحبته. ولكن يقطع كل ذلك تذكر لحظات تُؤلم، وساعات يتقطع فيها قلبي خوفاً عليك يا زوجي الحبيب، إنها لحظات معاناتك مع مرضك والساعات التي تشتد فيها الآلام عليك فأجد نفسي أبتهل إلى الله عَزّ وجل أن يخفف عنك ويرزقك العافية وأن لا يحرمني من صحبتك.

أجد نفسي في تلك اللحظات أمام شريط من الذكريات كأنني أنظر إلى ما كنت فيه وما أنت عليه الآن.

أراك تمرح وتمزح وتهرول في البيت تلحق بالطفل الصغير وتتسابق وتصارع الولد الكبير.

أراك تحاور الأبناء الكبار في قضايا الحياة وتحرك عقول الصغار بالألغاز والمسابقات وتشرك الجميع في أحدث العلوم والأخبار ثم أراك في الصورة الثانية طريح الفراش، باهت اللون.

أراك تصارع ما أنت فيه لتكن أنت أنت، ولكن لا حيلة، والله المستعان، عندها أجد نفسي تردّد «جعلت فداك.. جعلت فداك»!

عواطف سليمان

ليلة الجمعة ليست كسائر الليالي

كان أحمد ينظر إلى الساعة نظرات متكررة، لا يفصل بينهما سوى دقائق قليلة.

ولاحظ رفاقه في الديوانية نظراته المتكررة هذه، فأراد أحدهم مداعبته فقال: يبدو أن أحمد على موعد غرامي! التفت أحمد إليه بسرعة وقال: صدقت. أنا على موعد غرامي! وفوجئ جميع من في الديوانية بجرأة أحمد وصراحته فصاح أحدهم: الله أمر بالستر يا أحمد! أمام جميع الناس تقول ذلك؟!!

ابتسم أحمد وقال: يا جماعة.. لا تفهموني غلط، أنا على موعد غرامي مع زوجتي. أنسيتم أن اليوم خميس؟ يجب على كل واحد منكم أن يكون عنده مثل هذا الموعد الغرامي مع زوجته.

علّق أحدهم ساخراً، هذه أيام مضت استوت الأيام عند زوجاتنا، إنهن مشغولات بالأطفال والتلفزيون والبيت.

وقف أحمد وقال: لا أستطيع أن أتأخر أكثر من ذلك. زوجتي تنتظرني، السلام عليكم.

وانطلق أحمد كالسهم إلى خارج الديوانية، صار في سيارته بعد لحظات. أخذ يحلم بـ «لولوة» وكأنه عريس يحلم بليلة زفافه.

لماذا زهد رواد الديوانية بـ «ليلة الجمعة» واهتم بها أحمد هذا الاهتمام الكبير؟ اهتماماً ملك عليه نفسه وتفكيره ونظره، نظره الذي كان يتكرر إلى

الساعة شوقاً ولهفة إلى لقاء «لولوة»، التي كانت اسماً على مسمّى.. لؤلؤة يسعد بها أحمد ويطمئن إليها.

لقد عوّدت لولوة زوجها أحمد على أن تظهر له، مساء كل خميس، أو ليلة كل جمعة، في أجمل صورة، وأحسن هيئة، تسمعه كلمات الغزل والمداعبات، وتنظر إليه نظرات الحب والرغبة، وكأنما عيناها تقولان له: ها أنا لك وحدك، فقد نام الأولاد، وأنجزت أعمال البيت، وقطعت كل اتصال بالعالم الخارجي لأكون لك وحدك.

وكان أحمد ينهل من عطاء لولوة، ويبادلها محبة بمحبة، ورغبة برغبة، وسخاء بسخاء، فتكون ليلة من ليالي العمر، فكيف بها وهي تتكرر كل خميس.. كل ليلة جمعة؟؟

بعد سويعات الحب المتبادل بين أحمد ولولوة، والغزل المحتدم، والعشق الحلال، كانا ينامان «أجمل نومة» نومة هادئة، صافية، ناعمة.

يقول أحمد: هذه الليلة، ليلة الجمعة، تنسيني جميع ملاحظاتي على لولوة طوال الأسبوع، أغفرها لها، وأتجاوز عنها، إنها تمسح بهذه الليلة كل ما في نفسي.

يضيف: أحس بها تقول لي: إذا كنت انشغلت عنك طوال أيام الأسبوع، بعض الانشغال بالبيت أو الأولاد أو الأهل أو الصديقات، فلن أنشغل عنك هذه الليلة بشيء. هي خاصة لك.

يؤكد أحمد أنه، بعد كل ليلة جمعة، يرضي عن لولوة رضاء يتجلى في دعائه إلى الله تعالى أن يحفظها له من كل سوء.

ويشير إلى أثر مهم من الآثار التي تتركها هذه الليلة في نفسه فيقول: إنها

تعفّني طوال الأسبوع! صحيح أن معاشرتي زوجتي ليست مقتصرة على هذه الليلة، لكنها - ليلة الجمعة - تشبعني جنسياً ونفسياً وعاطفياً. فما اكترث بعدها بأي امرأة أشاهدها على شاشة التلفزيون، أو تصادفني في الشارع، ودائماً أقول في نفسي: لن تعطيني هذه أكثر مما تعطيني لولوة ليلة الجمعة.

يختم أحمد حديثه بقوله: طوال الأسبوع أعيش بين لذتين، لذة عشتها الخميس الماضي تملأ نفسي حبوراً وسروراً، ولذة أتشوق إلى عيشها والانغماس فيها في الخميس المقبل.

ودعونا لولوة لتكتب عن سر نجاحها في إسعاد زوجها ليلة الجمعة فقالت:

أحب أولاً أن أوضح لكم أن هذه الليلة لا تسعد زوجي وحده، بل تسعدني أنا أيضاً، أما سرّ سعادتنا كلينا بهذه الليلة فيعود إلي أنني:

- أفرّغ نفسي تماماً من أي عمل.
- أحرص على أن ينام الأولاد مبكرين.
- أغلق البيجر والهاتف.
- أنظف أسناني وجسمي.
- أعتذر عن عدم استقبال أحد وعن عدم زيارتهم مساء الخميس.
- أنشر العطر الذي يحبه زوجي في أجواء غرفة النوم وأضمخ به الفراش كله.
- أستقبل زوجي بابتسامة ذات مغزى، وبلباس غرفة النوم، وأهرب من أمامه هرباً يحبه ويهواه وأحرص أن أظهر مفاتني له.
- وتفاصيل أخرى لا تغيب عن أنوثة المرأة.
- هذه الليلة تفتح قلب زوجي لي، فهو يلبي لي كل ما أطلبه منه.

يوسف عبدالله

القلب الكبير

أيها السائح الذي طوف في الآفاق وشهدت عيناه أخصب أرض تفيض فيها الأنهار، وأنضر مروج تَفتَّحُ فيها الورود قل بربك: أي بلاد فيما رأت عيناك هي أجمل البلاد

أيتها الحسناء:

أتريدين أن أدلك على البلد الذي يفوق جماله كل جمال ويسمو بمنظره على كل منظر؟

ذلك يا حسناء حيث يقيم الأحباء

وأخصب أرض هي التي وطِئَتها قَدَمُ الحبيب.

عبارة قرأتها فوقعت في نفسي وجاءت رداً على تساؤلات مشاعري، قرأتها وأنها أعيش الحال الذي تسأل عنه الحسناء.

بل أنا لا أرى الأرض التي فيها الحبيب هي أجمل الديار فحسب، بل أجد نفسي أغبط تلك الديار لسُكنى الحبيب فيها.

هنيئاً لكِ احتواء هذا الإنسان الذي ما عرفتُ أحداً بطَيبة قلبه، وما التقيت بمثل صفاء صدره وسلامته..

قلب حمل الخير والحب للجميع، لم أسمع منه عبارة بغض أو حقد لأحد.. أراه يتمنى الخير لكل الناس، ويسعد بنجاحاتهم ويعينهم في إنجازاتهم.. لا يهمه أن ينسب العمل لغيره وهو الذي أنجزه، ولا يزعجه أن يصعد الآخرون من خلاله.

وكم كان لهذا الخلق لديه وهذه النفسية والروح العالية أكبر الأثر في توفيقه من قِبَلِ ربِّ العالمين.. فها أنا أراه يرتقي ويقدم الإنجاز تلو الإنجاز ويبني المشاريع.. التي تحقق للإنسانية الخير وتساهم في الإصلاح.. وكان ذلك كله من فضل الله تعالى عليه، ثم بسبب روح التواضع التي يتحلى بها.

ولذا أغبط الأرض التي يسكنها زوجي الحبيب، أعاده الله تعالى إلينا سالماً وغانماً، وأقول لها.. هنيئاً لك أيتها الأرض على سكنى حبيبي فيك.

عواطف سليمان

المعاشرة القصيرة لابد منها أحياناً

تقول الدكتورة كارول فريدلاند ـ اختصاصية الطب النفسي في نيويورك ـ إن على الزوجين أن يجدا الوسيلة التي يعربان بها عن التزامهما بالرباط الوثيق الذي يجمع بينهما، حتى ولو استغرقت هذه الوسيلة وقتاً محدوداً. فانتهاز الفرصة الضيقة، أو استغلال الوقت القصير للوصال، يكفي لإبقاء جذوة الحب مشتعلة، ودوافع الرغبة حية متجددة.

وتنقل الدكتورة عن إحدى الزوجات أنها استيقظت من النوم فوجدت زوجها ينظر إليها مبتسماً في شوق وحنان، ورغم أنها فهمت ما يريد، فإنها أوشكت على أن تعتذر له بقولها «الوقت ليس مناسباً الآن..» أو «آسفة لقد تأخرت عن العمل» أو «إنني متعبة والوقت ضيق»... لكن الزوجة ـ كما قالت ـ استمعت إلى صوت داخل نفسها يقول لها: ليس هناك ما يمنع اللقاء حتى وإن تم سريعاً.

تعلق الدكتورة فريدلاند بقولها: هذا هو ما ينبغي على كل زوجين مشغولين أن يقوما به. إن عليهما أن يستغلا حتى أضيق وقت ممكن، وأي ظروف متاحة، كي يعربا عن ارتباطهما وانجذابهما لبعضهما البعض.

وتؤكد أهمية هذه المعاشرات السريعة وضرورتها باحثة أخرى هي الدكتورة لوني باراباخ ـ الطبيبة النفسية في سان فرانسيسكو ومؤلفة كتاب «الوصال إلى آخر مدى» ـ فتقول: إن ممارسات الحب السريعة لها رسالة قوية التأثير، فهي تقول للطرف الآخر: إنك تجذبني إليك، ولا يزال للمعاشرة أهمية خاصة في حياتنا.

تقول إحدى الزوجات: إن اللقاءات السريعة مع زوجها جعلت حياتها مثيرة ومتجددة الحيوية رغم مرور ١٦ سنة على الزواج وإنجاب ٤ أطفال، فهي

وزوجها يلتقيان في الصباح الباكر، وفي أوقات متفرقة بعد أن ينام الأطفال في غرفتهم. وتؤكد هذه الزوجة أن المشاعر التي تربطها بزوجها مشاعر قوية، واللقاءات السريعة المتعددة وسيلة مؤثرة لزوجين يحبان بعضهما بعضاً، ويريدان الخروج من دائرة الملل والحياة الروتينية الرتيبة.

وفي كتابها «فن التواصل» تقول الدكتورة «جوني كاكوبسون» إن الأزواج والزوجات يلجؤون أكثر وأكثر إلى ممارسات المعاشرة السريعة بمرور الزمن. فعادة ما ترتبط اللقاءات الساخنة بفترة الافتتان والتوهج الأولى، لكن، مع مرور الزمن، وطول العلاقة ورسوخها، تتسم اللقاءات بالسرعة، خاصة عندما يصبح الزوجان أكثر انشغالاً بتربية الأطفال.

وأجمل ما في اللقاءات الزوجية السريعة خلوها من الأخطاء، أو مظاهر الخلل، لأن أي وسيلة للتواصل والأداء ستكون مقبولة، بسبب عدم الانشغال الزائد بتجهيز المكان، وإعداد الجو الرومانسي من شموع وعطور وارتداء ملابس خاصة. وتحكي إحدى الزوجات أنها لا تشغل نفسها بمثل هذه الأمور، لأن اللقاء يكون يسيراً وسريعاً ولا يحتاج إلى إعداد. فهي تلتقي زوجها على الكنبة في الصالة، أو في غرفة المعيشة، بل إن إحدى الزوجات قالت إنها التقت زوجها في مكتبه بعد أن خرج آخر موظف ليلاً. وهذا التجديد والتغيير وفّر نوعاً من الإثارة لم تشعر بمثله من قبل.

إحدى الزوجات ذكرت أنها وزوجها كانا في زيارة لوالديه، وأثناء مشاهدة مباراة كرة القدم التقت نظراتهما، فتركا الصالة وصعدا إلى الطابق الأعلى أثناء الفترة الإعلانية. وبعد انتهاء هذه الفقرة عادا ليشاهدا الشوط الثاني وهما متأكدان أن أحداً لم يشك في ما حدث بينهما.

وقد يعترض بعض الزوجات - وربما بعض الأزواج - على اللقاءات السريعة

قائلين: إن الإشباع الحسي في هذه الحالة يحتل الصدارة، ويكون في الأغلب على حساب المشاعر العاطفية والنفسية، لكن عامة الأزواج والزوجات يدركون أن المعاشرة نوع من الارتباط الشعوري ووسيلة للإعراب عن الحب والانجذاب معاً.

وثمة اعتراض آخر وهو أن المعاشرة التي لا تزيد عن خمس أو سبع دقائق لا تكون مشبعة تماماً للجنس اللطيف، إلا أننا نقول: ليس هناك ما يدعو إلى القلق، فشعور المرأة بالوصال، وأنها أقرب الناس إلى زوجها، شعور دافئ جميل. ثم لماذا لا تنظر الزوجة إلى اللقاء السريع على أنه نوع من المداعبة الأولى التي يمكن إكمالها للوصول إلى قمة المتعة في وقت لاحق تكون فيه الظروف مهيأة تماماً؟!

يمكن للزوجة أن تحقق مزيداً من اللقاءات مع زوجها، وذلك بترك الأطفال للمربية، أو إرسالهم لزيارة جدهم وجدتهم، فترة من الزمن تسمح للزوجين بالغزل والمراودة والمداعبة ثم اللقاء.

ولن يغيب عن أنوثة الزوجة وحسها النسوي كيف تستغل الأوقات الضيقة، وتقتنص اللحظات السعيدة وسط الكم الكبير من الأعباء والمشاغل من أجل أن توثق أواصر الحياة الزوجية لتنعم مع زوجها بعلاقة أكثر سعادة مهما امتدت سنوات الزواج وطالت.

يقول ﷺ: «إذا رأى أحدكم امرأة، فوقعت في قلبه، فليعمد إلى امرأته، فليواقعها، فإن ذلك يرد ما في قلبه» رواه مسلم.

قال عمرو بن العاص: لا أمل ثوبي ما وسعني، ولا أمل دابتي ما حملتني، ولا أمل زوجتي ما أحسنت عشرتي».

يوسف عبدالله

باب غرفة النوم

المكان له باب وشباك، وأثاث وسجاد، وملابس ودولاب، وأشياء أخرى كثيرة، ووجدت أن هناك علاقة بينها وبين أمكنة ومشاعر وعواطف كثيرة أخرى، أبدأ اليوم إن شاء الله بواحدة منها.

باب المكان: قطعة من الخشب يغلب عليها لونان: الأبيض أو البني وهو اللون الأصلي للخشب، قد تتفاوت أسعار هذه القطعة ولكنها في النهاية وسيلة تحدد الأحوال، يختلف الحال الذي أمامها عن الحال خلفها.

وقد سمعت يوماً من إحدى الزوجات تقول: كم أبغض هذه القطعة من الخشب. واستغربت ما تقول فلما استفسرت منها عن السبب قالت: إنها أول وسيلة يستخدمها زوجي للتعبير عن غضبه مني فإن كنا داخل المكان خرج من الباب عند غضبه وأغلقه بقوة، وإن كنا خارج المكان دخل إليه عند غضبه، وأغلقه بقوة أشعر معها وكأن ضربة الباب جاءت على رأسي وكأن لا حل للخلاف ولسوء التفاهم إلا بضربة باب.

كم أشفقت على هذه المسكينة، هذه الزوجة التي ما عرفت القِيمة القَيِّمة لهذا الباب والتي تقع في نفسي. فرددت في نفسي ولكنني أشعر بعكس ما تشعر به، فباب المكان عندي هو الذي يفصلني عن كل الناس وعن كل شيء عند الخلوة بزوجي فيكون الجو هادئاً لتبادل الأحاديث والمشاعر. وهو الذي ألقي عند عتبته كل الهموم والمشاكل لأغلقه، وأبدأ ساعات جميلة ولحظات

حانية مع الزوج الحبيب. لا أذكر أنني أغلقته يوماً دونه أو أغلقه دوني بل أغلقناه علينا لنتحاور ونتسامر ويكون لنا ستراً بعد ستر الله عز وجل.

عواطف سليمان

يريدها أكثر حرارة

لو ترك للزوجين أن يتصرفا ببراءة وفطرة كما لو لم يسمعا أو يشاهدا أفلاماً أو يقرأا قصصاً، لكان لتصرفهما الفطري عظيم الأثر على راحتهما ونفسيتهما ولوصلا إلى قمة المتعة والتفاهم في غرفة النوم. ولكن يبدو أن معظم المؤثرات تأتي من الخارج من أشخاص أو أفلام أو كتب نقرأها أو نشاهدها.

● إنها باردة

قد لا يتجرأ الرجال على لفظ تلك العبارة لاعتبارات عديدة وضوابط دينية وأخلاقية يداخلها تيار الغيرة على بيته وزوجته. ولكن الكثير من الأزواج يحكمون في سرهم على زوجاتهم المسكينات، وهن مسكينات لأنهن في الحقيقة لسن بباردات، إنما هن حييات خجولات يحاولن إرضاء رغبات أزواجهن في غرفة النوم دون أن يظهرن ما يرغب الزوج في ظهوره منهن من حركات وكلمات وتعابير حسية وحركية أخرى.

وكثيراً ما يقارن الأزواج للأسف بين زوجاتهم وما سمعوه من أصدقاء لهم أو ما يشاهدونه في بعض الأفلام الخليعة أو الإباحية التي تعرض فيها نساء تلك الأفلام أجسادهن وحركاتهن وتعابيرهن المختلفة رخيصة مبتذلة لكل من يشاء أن يشاهدهن.

وبالتأكيد لا تستطيع الزوجة الخفراء الوادعة التي رُبّيت في بيت أبيها على

العفة والطهارة والنقاء أن تجاري تكنيك المومسات في حركاتهن، وليس بعيب أن يكون فيهن نقصاً في أداء تلك الحركات المثيرة لأنهن أصلاً لا يُجدن تلك الحركات الشائنة.

قال الدكتور فورل: إن مرافقة المومسات تجعل الرجال عاجزين عن فهم وظائف المرأة التناسلية وطباعها، لأن المومسات لسن إلا آلات أو أعضاء مدربة على الأفعال الشهوانية بالأساليب المعروفة.

هذه الحقيقة ينبغي أن ينتبه إليها معظم الأزواج، وأن يطمئنوا إلى أن أكثر الزوجات مثل زوجاتهم، ومن ثم فلا يجوز مقارنتهن بما يرونه في بعض الأفلام.

ولكن.. هل هذا الدفاع عن الزوجات يعني أن نقول لهن: أنتن لستن مثل المومسات.. ومن ثم فابقين هكذا.. سلبيات، مسايرات، لا حركة، ولا صوت، ولا تفاعل..؟

لا. وليس عيباً أن تحاول الزوجة، مرة، واثنتين، وثلاثاً، وستنجح في النهاية.

ونجاحها يعني عدة أمور:

- كسب زوجها إليها حين تجعل علاقتهما مفعمة بالحب المتبادل.
- إعفافه ومساعدته على غض بصره عن الحرام، بل وانصرافه عنه نهائياً.

وإننا ندعو الزوجة إلى عدم التردد في المشاركة الفاعلة، ولو بدأتها تكلفاً وتمثيلاً، فإن هذا يعجب الزوج ويثيره، ويرضي نفسه ويسعد خاطره، وسيصبح ذاك التكلف والتمثيل طبعاً وسجية في الزوجة، وستقوم بها في يسر وسهولة فيما بعد، وبخاصة حين تجد آثارها الإيجابية في زوجها.

وندعو الزوج كذلك إلى تشجيع الزوجة على إظهار تلك الآثار، فلا يتهمها أو يستنكر عليها، وليصارحها بأنــه يطلب هذا منها، ويسره صدوره عنها.

يوسف عبدالله

السجاد الأبيض

كنت في زيارة لصديقة لي انتقلت حديثاً إلى منزل جديد، وطفت معها في أرجاء البيت، تحدثني عن هندسة البيت وكيف اختارت الأثاث، وكنت حقاً مبهورة بجمال البيت ورقة ما فيه والذوق الرفيع الذي لمسته في جوانبه.. حتى كانت نهاية المطاف بالمكان الذي أصيغ حوله مقالاتي.. وقفت عند باب الغرفة فوجدت صاحبتي تدعوني للدخول لتشرح لي توزيع الأثاث والألوان والستائر... خجلت وترددت في الدخول لأن هذا المكان من خصوصياتها هي وزوجها، فأصرت وأمسكت بيدي تجرني إلى الداخل، فاستأذنت أن أخلع حذائي قبل الدخول لأنني لاحظت أن سجاد الغرفة كان باللون الأبيض الذي أعطى الغرفة بريقاً وزهواً، فما أحببت أن يكون لحذائي أي أثر عليه وإذا بي أفاجأ بصاحبتي تضحك وتقول: ادخلي بحذائك فما هو سوى بريق سجاد يمكن أن يبدل في أي وقت يتسخ فيه، ولكن المشكلة حين يفقد صاحب المكان بريقه و...

كان تعليقاً غامضاً، أثار فضولي فاستفسرت عن معناه فقالت: إنك تخشين على هذا السجاد الأبيض ولم تنتبهي إلى أنك قبل قليل قد دست بحذائك سجاداً يبلغ ثمنه الآلاف.. كم جلست يا صاحبتي على هذا السجاد الأبيض الذي كثيراً ما يُوحي إليّ بالمستقبل الزاهر والأمل الجميل والطموح إلى ما سيكون عليه حالي وحال أسرتي!!..

وكم تمنيت أن يشاركني هذا الشعور الجميل وهذا الخيال البعيد رفيق دربي وزوجي، ولكن كل ما أجده منه هو المال... مالاً كثيراً يقدمه لي لأضعَ كل ما يعجبني، ولكن أين صاحب المال؟!.. وهل استمتع معي بهذا كله؟ وهل نظر إلى جمال المكان بلونه الأبيض؟

كانت تتحدث، وأنا في عالم آخر، (عالم مكاني) بأثاثه المتواضع وسجاد غرفتي البسيط ومع القلب الكبير الذي يفكر معي ويحلم معي.

عواطف سليمان

الجاذبية من حسن حظ الرجل والمرأة

قال : ماهي المواضع ؟ وبأيها أبدأ ؟

قلت : بالأُذنُ !

قل بدهشة واستغراب شديدين : بالأذن؟ وما شأن الأذن بالجنس ؟

قلت : لأنها من خلال أذنها، تستمع إلى الكلمات الرقيقة، والناعمة، والمحمّلة بالحب والغزل والثناء،.. وهذه تفتح مغاليق قلبها وعقلها ونفسها لكل مداعبة تأتي بعد ذلك.

قال : وهذه الكلمات الرقيقة والناعمة والمتغزلة .. مثل ماذا ؟

قلت : أي كلمة فيها إعجاب بزوجتك، بشكلها، بحديثها، بل بأي جزء من أجزاء جسمها: عيناها، فمها،أنفها، شعرها، رقبتها، ساقاها، ...

قال : وهل أسمعها هذه الكلمات قبيل المعاشرة أم في أثنائها ؟

قلت : في أثنائها، وقبلها بساعات، وأيام.. بل دائماً .

قال : دائماً ؟

قلت : إذا أردتها أن تصدقك فعليك ألا تنساها في كل وقت من تلك الكلمات.. أما إذا اقتصرت كلماتك على ما قبيل المعاشرة فإن زوجتك ستلحظ أنك تثني عليها لأنك في حاجة إلى معاشرتها.. ولعلك تفاجأ إذا واجهتك زوجتك بقولها: (أنا لا أسمع منك هذه الكلمات إلا إذا أردت معاشرتي) .

ضحك وقال : هذا ما تقوله فعلاً .

قلت: سأحدثك عن صديق كان يعاني كثيراً من قلة استجابة زوجته له كلما دعاها إلى معاشرته . وفجعت زوجته صباح أحد الأيام بوفاة عمها.. وكان عمها عزيزاً عليها كثيراً. وأدرك صاحبنا أنه سيحرم من زوجته عدة أيام، ريثما يخف حزنها على عمها الذي كانت شديدة الحب له.

وأبدى صديقنا تعاطفه مع زوجته، وصار يخفف عنها مصابها بعمها، يذكر فضائله وخلقه، وأنه انتقل إلى من هو أرحم به من جميع من حوله، وكلما سالت دموع زوجته مسحها بلطف وحنان وود، وكلما لعب أطفاله وأثاروا الصخب أبعدهم عنها وهو يقول: أمكم متعبة.. اذهبوا والعبوا بعيداً عنها.

يقول هذا الصديق: في مساء ذاك اليوم نفسه، حينما أوينا إلى فراشنا، واسيت زوجتي مواساة أخيرة قبل النوم، وقبلتها على رأسها، وضممتها إلى صدري قبل أن أتركها لتنام في هدوء.. فإذا بي أفاجأ برغبتها في صلة حميمة..

يواصل هذا الصديق كلامه قائلاً: كانت مفاجأة حقيقية لي، فقد كانت زوجتي تصدني في حال الاطمئنان والفرح.. فكيف تستجيب لي وهي حزينة!؟

وفكرت قليلاً، فعرفت السر، لقد كان تعاطفي معها طوال النهار، وما أبديته من مودة ومواساة لها بعد أن تلقت خبر وفاة عمها، سبباً في ميلها إليَّ، وحبها لي، وتعلقها بي.. وكأنما أرادت أن تبادلني حباً بحب، ومودة بمودة، فكانت استجابتهاالرائعة.

قال: لقد تعلمت منك اليوم شيئاً هاماً.. وأرجو أن تنشر ما دار بيننا من حوار ليستفيد منه آلاف الأزواج.

قلت: أفعل إن شاء الله.

قال: وماذا بعد الأُذُن من أعضاء المرأة؟

قلت: هذا يحتاج إلى لقاء آخر.

يوسف عبدالله

المرآة الصماء

أجدها في مواقع متفرقة في غرفة نومي.. أقف أمامها فأجد الجواب للتساؤلات التي تخص هيئتي وتعود بعدها للصمت.. إنه صمتها المعتاد وذلك حدود إجاباتها ولا أدري لماذا أجد نفسي أعود واسأل مرة أخرى وأهمس إليها وكأنني أنتظر منها شيئاً آخر.

لا أدري لماذا أطلب من المرآة ما لا تستطيع أن تقدمه لي.

السؤال يتلو السؤال: يا مرآتي هل تعتقدين أنني سأعجبه؟ هل يا ترى سألفت انتباهه؟ هل هذا هو اللون الذي يحبه؟

وأقصد في كل ذلك زوجي.. الذي ما أود أن يراني إلا بما يرضيه وكما يحب وكما يسعد قلبه. وعندما لا أجد منه عبارة ولا تعليقاً أعود لأعاتب المرآة ... لم تظهريني في أجمل صورة، ثم لا أسمع منها كلمة، ولِمَ تعكسين مظهراً تفانيت في إبرازه ولكن لا أثر لانعكاسه في عين زوجي فأشعر وكأن شيئاً ما انطفأ في نفسي وكأن جذوره قد خمدت، فهل يا ترى هو خطئي أنني أتعبت نفسي وبالغت بالتودد لزوجي.. أم خطأ المرآة التي أظهرتني في أجمل صورة يتمنى أن يرى الزوج فيها زوجته، ولقد صدمت ببردة فعله، أم إنه خطأ زوجي الذي ما نظر وما نطق بما نطقت به المرآة الصماء.

عواطف سليمان

لقاءات بعد الخمسين.. أحلى!!

قدّم لي أحد أصدقائي كتاباً باللغة الانكليزية عنوانه «الجنس بعد الخمسين» قلبت صفحات الكتاب فإذا هو كتاب صغير جميع صفحاته بيضاء!! قلت له: يبدو أنهم تعمدوا هذا.

قالت له: أجل. مؤلف الكتاب، الذي لم يكتب فيه شيئاً، سوى العنوان واسمه على الغلاف، أراد أن يوصل شيئاً واحداً هو: لا يوجد جنس بعد الخمسين!!

أضاف يقول: لعل هذا يصدق إلى حد كبير في الغرب، حيث إن الإدمان على الخمرة، والانحراف المبكر، والشذوذ، وغير ذلك، تضعف الرجل الغربي في وقت أبكر مما يضعف فيه غيره، مثل الرجل المسلم، الذي لا يقرب الزنى، ولا يحتسي الخمرة، ولا يرتكب الحرام، فتبقى فيه قواه الطبيعية إلى ما بعد الخمسين، بل إلى ما بعد الستين، وبعد السبعين لدى بعض الرجال.

● شعور متميز

أجل، أيها الزوجان، ابتعادكما عن كل ما هو محرم، يحفظ لكما صحتكما، وجسديكما، والقوة في كل منكما. وبهذا تواصلان حياتكما بصورة طبيعية حتى بعد الخمسين والستين، بل كثيراً ما تشعران بميزات يفتقدها من هم أصغر سناً. ومن هذه الميزات:

- تتميز معاشرة من تجاوز الخمسين بأنها طويلة الفترة، على العكس مما هي عليه معاشرات الشباب الذين يعانون من سرعة القذف، فتقصر فترة معاشرتهم بسبب ذلك.

صحيح أن عدد مرات المعاشرة تقل عند من تجاوزوا الخمسين، لكن المرة الواحدة منها تعادل خمساً من المعاشرة السريعة العاجلة لدى الشباب.

ولا شك في أن هذه ميزة هامة ينبغي أن تكون حافزاً للأزواج على حب المعاشرة والإقبال عليها برغبة وحماسة.

• لا حمل

الميزة الثانية هي أن المرأة التي تجاوزت الخمسين انقطع طمثها، ومن ثم ما عادت تخشى الحمل خشية كانت تنفّرها من المعاشرة، في بعض الحالات، حين كانت دون الأربعين.

هذه الممارسة الآمنة - إذا صحت تسميتها كذلك - تزيد في متعة الزوجين معاً، فلعل الزوج أيضاً كان يخشى حمل زوجته، ولعله كان يلجأ إلى موانع الحمل أو يلجأ إلى العزل، وفي هذا إنقاص لمتعته ومتعة زوجته أيضاً.

حتى حبوب منع الحمل التي تحفظ المتعة، فإن آثارها الجانبية الضارة تجعل الزوجين في قلق دائم منها.

• تفرغ للاخر

الميزة الثالثة هي أن أغلب الأزواج الذين تجاوزوا الخمسين صاروا مستقرين، قد تفرغ كل منهما للآخر، بعد أن كبر أولادهما، ولعلهم أنهوا دراستهم وتزوجوا وغادروا البيت.

فما عادت الزوجة كثيرة الانشغال بأولادها كما كانت عندما كانوا صغاراً، الانشغال الذي ربما كان يضايق الزوج ويثير أعصابه.

وما عاد الزوج يغيب كثيراً عن البيت، سواء أكان غيابه السابق بسبب العمل في الصباح والمساء لمضاعفة الدخل، أم كان بسبب حبه للخروج مع رفاقه

الشباب، إنه الآن أكثر حباً للبيت والجلوس فيه.

هذا كله يجعل الزوجين اللذين تجاوزا الخمسين أكثر تفرغاً أحدهما للآخر.

• جميع أيام الشهر

الميزة الرابعة، وهي متفرعة عن الميزة الثانية، أو نتيجة لها، وهي أن انقطاع الطمث - الحيض أو الدورة الشهرية - عن المرأة يجعل جميع أيام الشهر متاحة للمعاشرة، وما عاد الزوجان محرومين من عدة أيام.. هي أيام الحيض الذي انقطع.

وهكذا، أعزائي الأزواج والزوجات، ترون أن تجاوز الخمسين، من العمر، أو حتى الستين، لا يمنعكم من الاستمتاع.. الذي قد يفوق استمتاع الشباب.

• شهر عسل جديد

أريد أن أؤكد، أن بروز الرغبة الجنسية عند المرأة في سن الخمسين، أمر طبيعي. وإذا كانت هذه الرغبة غائبة عند بعض النساء في هذه السن، فذلك لأنهن يكبتنها قسراً أو خجلاً.

والدراسات التي أجراها «يبدزين» في كتابه «الجنس والمتقدمون في السن» كشفت أن الأشخاص الذين كان عندهم نشاط جنسي فعال في بداية زواجهم، بقي نشاطهم الجنسي فعالاً حتى بعد تقدمهم في السن.

إن أغلب النساء يشعرن بانفجار رغبتهن الجنسية من جديد بعد سن اليأس.. وكأنهن على أبواب شهر عسل جديد.

يوسف عبدالله

الثناء والتشجيع

قال ابن العميد:

قامت تُظَلِّلُني من الشمس ... نَفسٌ أحبُّ إليَّ من نفسي

قامت تُظَلِّلُني ومن عجبٍ ... شمسٌ تُظللني من الشمس

كم تعجبني هذه الأبيات الشعرية التي قد تصف شيئاً من مشاعري ولكنها لا تفي بوصف مشاعري تجاه زوجتي الحبيبة..

لا أستطيع أن أنسى وقفاتك معي ودعمك لي.. أذكر أياماً مضت علينا. جُدتِ فيها بكل ما تملكين لتقفي بجانبي.. ما كنت بحاجة لأن أسأل أحداً فقد كفيتني السؤال.. وما كنت أنتظر تشجيع أحد، فقد كنت أسمع عبارات الثناء والتشجيع دوماً منك وما كنت أتألم مع الحدث ولا أستسلم للحزن لإيماني بالله عز وجل والرضى بما قسم، وثم لقربك مني وتخفيفك عني، وحنو قلبك عليّ ولمسة يدك الحانية.. وبسمة ثغرك التي تقول لي.. أنت عندي كل شيء.. وأنا معك بعون الله نستطيع أن نجتاز كل صعب وأن نصل بفضل الله تعالى إلى كل خير يريده الله تعالى لنا. إنها وقفات لشمسي المشرقة في قلبي والتي تظللني من حرارة القيظ التي كثيراً ما أراها في الأحداث من حولي ومواقف الناس.

وبعدها كيف ينكر بعض الأزواج الذين حظوا بما حظيت به وقدر الله تعالى لهم مثل هذه الزوجة.. فيكون وفاؤه لظلها الذي امتد عليه سنين.. أن

يهجرها.. أو يفضّل عليها غيرها أو لا يتحرى العدل إن جمع بينها وبين أخرى.. أو أن ينسب كل ما وصل إليه لنفسه وينسى أن يقول لها عبارة أو حتى كلمة يرجع فيها الفضل لأهله، ويدخل فيها السرور إلى القلب الذي كم أدخل السرور إلى قلبه من قبل...

عواطف سليمان

رياضة صحية في غرفة النوم

هل تتابعان، عزيزي الزوج وعزيزتي الزوجة، تلك الإعلانات، التي تحث على شراء أجهزة رياضية، تكسب من يمارس عليها حركات بدنية، صحة وعافية وقوة؟

ولعلكما لاحظتما؛ أن أصحاب هذه الأجهزة، يبدون استعدادهم لإيصالها مجاناً!

ولعل بعضاً من الأزواج رفع سماعة الهاتف ، وأتصل بالأرقام المعلنة على شاشة التلفزيون، واشترى واحداً من هذه الأجهزة.

هل تعلمان، ايها الزوجان العزيزان أن في بيتكما جهازاً، اشتريتماه قبل أن تتزوجا، ويمكنه أن يمنحكما صحة عظيمة، فيها وقاية فائقة من أمراض عدة؟!

إنه سرير غرفة النوم، هذا الجهاز الذي لايخلو منه بيت زوجين، لكن قليلاً من الأزواج من يدرك ما يمنحه هذا السرير من صحة لهم.

تقول الدكتورة (جودي جيلي) المحاضرة في المستشفى الملكي الحر في لندن إن هناك قدراً كبيراً من المعاناة الجسمية ناشىء عن الأصل النفسي، مثل الشعور العام بالتعب، والانحطاط الجسدي، وآلام المفاصل، والاضطرابات الجلدية.

وبالرغم من اعترافها بأهمية العلاقات الأخرى في حياة المرأة فإن الدكتورة جيلي تعتقد أن أهم علاقة إنسانية في حياة المرأة والرجل على السواء.. هي العلاقة الجنسية الحميمة بين الزوجين.

وترى أن نوعية العلاقة الجنسية بين أي زوجين هي انعكاس لنوعية العلاقة الكلية بينهما.

وتقول: تحتل العلاقة الجنسية بين الزوجين المكانة الأولى من حيث التأثير والأهمية على العلاقة الزوجية عامة. وحتى في حال فشل أحد الزوجين في نشاطاته الأخرى، كالعمل، أوحتى لو انقطعت وسائل الحوار بين الزوجين، تبقى العلاقة الخاصة بينهما مصدراً جيداً للإشباع والحميمية، والشعور بالمحبة والقيمة الذاتية.

وتؤكد هذا الكلام بوضوح أكثر باحثة أخرى هي الدكتورة (الفيز كريستوفر) التي تدير عيادة للمشكلات الجنسية في شمال ميدل أيسكس في بريطانيا، فتقول: إن المشكلات الجنسية والعاطفية تسهم وإلى حد بعيد، في إصابة الرجل بقرحة المعدة، وآلام الصدر، وارتفاع ضغط الدم، كما تؤدي إلى الاصابة بالاكتئاب، وضعف مقاومة الأمراض المعدية، والإضطربات المعوية لدى الرجال والنساء على السواء.

ونقلت وكالة أنباء رويتر أن أفضل علاج ظهر في عام ١٩٩٥ للتخلص من القلق هو معاشرة الرجل زوجته.. وفقاً لما أوردته مجلة «مينز هيلث» التي قالت: إن نتائج الأبحاث تشير إلى أن المعاشرة المنتظمة لاتخفف من الإجهاد فحسب، بل إنها تطيل العمر أيضاً.

وتؤكد الوقائع والأرقام ماذكرناه؛ فهاهي عالمة الإجتماع (جيسي برنارد) من جامعة بيل في نيويورك تقول في دراستها الكبيرة «مستقبل الزواج»: للزواج فوائد كثيرة.. إذ تبين الأرقام أن حالات الانتحار بين العزاب هي ضعفهابين المتزوجين، كذلك فإن حالات الانتحار بين النساء غير المتزوجات هي ضعف حالات الانتحار بين المتزوجين.

وتفسر هذا الدكتورة (سالي ماكينتاير) مديرة البحوث الطبية في غلاسفو فتقول: يشكل الزواج للرجال ملجأ أمان عاطفي، ومصدراً للدعم المادي والمعنوي، ممايرفع من مستوى صحتهم العقلية والجسمية.

وتدعم الأرقام هذه الاستنتاجات بشكل يبعد كل شك، فالإحصائيات تقول إن نسبة الإصابة بأمراض السرطان، وأمراض الجهاز التنفسي، وتليف الكبد، والالتهاب الرئوي، بين غير المتزوجين، تعادل ستة أضعاف نسبة إصابة المتزوجين بها.

وهذا «تيد مكلفينا» عالم الجنس ورئيس معهد الأبحاث المتطورة في النشاط الجنسي الإنساني في سان فرانسيكو بالولايات المتحدة يقول: « الأشخاص الذين يمارسون الجنس بشكل منتظم يتمتعون بصحة جسدية ونفسية أكثر من غيرهم» ويضيف: إنها دائرة واسعة؛ فإذا كنت سعيداً في حياتك الجنسية فستكون سعيداً نفسياً، وإن الحالة النفسية تؤثر بالتأكيد على الحالة الجسدية، والصحة الجيدة تقودك إلى ممارسة الجنس أكثر.

والاهتمام بالجنس هو الخطوة الأولى لصحة جيدة حسب بعض الدراسات الحديثة، فبالإضافة إلى المتعة الجسدية والنفسية التي يشعربها الإنسان من ممارسة الجنس، هنالك فائدة أخرى للجنس وهي أنه يقضي على الآلام الجسدية، فقد وجد الباحثون أن النساء اللواتي يجربن الإثارة الجنسية ويتمتعن بها؛ يشعرن مباشرة بانخفاض واضح في نسبة الآلام التي كن يعانين منها في أجزاء مختلف من أجسادهن. فقد توصلت باحثتان، إحداهما الطبيبة النفسانية (جينا أو لجا) مؤلفة كتاب «المرأة المتمتعة بالجنس» والأخرى هي الدكتورة (بيفرلفي ويبل) طبيبة الأعصاب والباحثة في التربية

الجنسية في نيوجرسي بالولايات المتحدة؛ توصلتا إلى النتيجة نفسها فقد توصلت أولجا إلى أن تأثير اللذة الجنسية حين تصل إلى نهايات الأعصاب تخنق نبضات الألم التي تتركز في تلك المناطق وتوصلت ويبل إلى أن اللذة المتولدة من ممارسة الجنس تقضي على الآلام الجسدية.

وأجرت الدكتورة (مارثا جروس) وهي طبيبة ومحللة نفسية متخصصة في الحياة الجنسية في العاصمة واشنطن، مقابلات مع مئات النساء وخرجت منها بنتيجة واحدة ومؤكدة وهي أن النساء اللواتي يتمتعن بحياة جنسية جيدة وسعيدة هن صحيحات جسديا ونفسياً أكثر من غيرهن.

وهكذا، عزيزي الزوج وعزيزتي الزوجة، يمكنكما أن تضيفا إلى سرير غرفة نومكما صفة جديدة، هي «السرير المانح للصحة والعافية»، فالمعاشرة السليمة تمنحكما وقاية من المرض، وشفاء من الألم، وقوة جسدية ونفسية يفتقدها الكثيرون.

يوسف عبدالله

خزانة الأسرار

جاء صباح يومٍ جديد كنت فيه متعبة فلم أغادر السرير واستيقظ زوجي كعادته وأخذ يستعد للمغادرة إلى عمله وحين نظر إلى الساعة اكتشف أنه قد تأخر كثيراًعن موعده، فأخذ يستعجل في ارتداء ملابسه، وبدأ يلقي الملابس على الأرض لضيق الوقت، ثم بدأت تظهر عليه علامات الحرج مما صنع، وقد أشفق على زوجته المتعبة أن تقوم بترتيب كل شيء وفي الوقت نفسه ليس لديه وقت كاف للترتيب، فإذا به يجمع كل ما هو ملقى على الأرض ويدفع به إلى خزانة الملابس ويغلقها، ليبدو كل مافي الغرفة طبيعياً، ولكن الناظر إلى داخل الخزانة يرى عجباً.. ابتسمت دون أن يشعر بي، وذهبت بي الأفكار إلى تلك الخزانة، والتي هي جزء من زوايا غرفة النوم ولاغنى عنها .. وتذكرت معها حياة الأزواج معاً، فكم هي المواقف المؤلمة والخلافات واختلافات وجهات النظر، وكم هي الحوارات التي قد تنتهي إلى خصام قد يطول وقد لايطول، فقلت في نفسي: كم من الأزواج يخفون ما يجري فيما بينهم ويتفاهمون على حل الأمور ويتحاورون في مشكلاتهم، ولايشعر من حولهم بشيء وذلك لقدرتهم على أستيعاب الأمر، وعلى تداركه قبل أن يستفحل، ولرغبتهم الصادقة في أن لايرى أحد ماهم فيه فيشمت الشامت أو يفرح العدو أو يُصعّد الأمر أويزيده اشتعالاً من لا يملك الحكمة في النصح، ولا يملك العدل في الحكم على الأمور.

هنا نقول.. ما أجمل خزانة الملابس في غرفة النوم، تحفظ ترتيب الغرفة وتزيد جمالها.. وتُخفي داخلها الكثير الذي لايراه إلا أصحابها. وكذلك ما أجمل خزانة الأسرارِ التي تكتم الأحداث، وتستر الخلاف وتبعد الدخلاء، ولكن بشرط أن تتم التصفية وإعادة الترتيب أولاً بأول، دون ترك للمشاكل تتراكم ودون تغاضٍ عن حلها.. أو ظن انتهائها وهي لازالت مشتعلة في داخل النفوس.

عواطف سليمان

الزوجة الحامل في غرفة النوم

فترة الحمل تتيح للزوجين الاستمتاع الآمن في غرفة نومهما، وذلك لسببين:

أولهما من جانب الزوجة التي ما عادت تخشى الحمل نتيجة المعاشرة، فالحمل وقع ولن يكون هناك حمل فوق حمل طبعاً، ولهذا فإن عاملاً من عوامل صرف الزوجة عن المعاشرة لم يعد له وجود.

ثانيهما من جانب الزوج الذي صار في إمكانه الاستمتاع بزوجته، واستمتاعها به، طوال أيام الشهر، وذلك لتوقف العادة الشهرية التي كانت تحول دون المعاشرة عدة أيام في كل شهر.

كما أن الزوجات اللواتي كن يرفضن تغيير الأوضاع، أوضاع الجماع، صرن يتقبلنها الآن، إن لم يكن من أجل التجديد، فمن أجل حفظ الجنين وعدم الضغط عليه.

وعلى أية حال فإن سرير غرفة النوم لن يضيق بالزوجة الحامل وزوجها، وسيستمران في معاشرة جميلة مبهجة، ولكن...

● المعاشرة والحمل

لكن سؤالاً يُطرح: هل يسمح بالمعاشرة طوال أيام الحمل؟

لقد أثبتت الدراسات التي قام بها «بستانفورد» أن الجماع أثناء الحمل لا يضر بالأم ولا بالجنين شريطة أن يكون الزوج لبقاً ومتحفظاً، والضرر الوحيد الذي يمكن أن تسببه الممارسات الجنسية العنيفة، هو حدوث الولادة قبل موعدها، لذلك يحظر على الرجل حظراً تاماً مباشرة أي عمل جنسي

مع زوجته الحامل في الأسابيع الثلاثة الأخيرة التي تسبق الولادة.

وكذلك في الأشهر الأولى من الحمل فقد يسبب ذلك الإجهاض، (من جهة أخرى فإن أي جماع، مهما روعيت فيه النظافة، يمكن أن يكون سبباً في تسرب الجراثيم الضارة إلى المهبل).

كما يحسن أن أذكر أن المرأة الحامل، في كثير من الأوقات، تكون واهنة القوى، ضعيفة المقاومة قال الله تعالى: ﴿حملته وهناً على وهن﴾.

• حالات الحذر

وليست كل معاشرة زوجية تحدث في الأشهر الأخيرة من الحمل كفيلة بإحداث الولادة قبل أوانها، وإلا لرأينا آلاف النساء يضعن أطفالهن قبل حلول موعد الولادة، لأن عدداً غير قليل من الناس يواصلون المعاشرة في فترة الحمل بشكل اعتيادي.

وعليه فإن التحذير من المعاشرة يمكن أن يوجه أكثر إلى من سبق إجهاضها مرة أو مرتين، حيث يتسم رحمها بحساسية شديدة، تكون ممارسة الجنس عندها مثاراً لتقلصات رحمية قد تحرض الولادة قبل حلول موعدها المنتظر.

وقد أشار الأطباء إلى حالات مرضية يمنع فيها معاشرة الزوج لزوجته الحامل وهي:

- **إجهاضات سابقة.**
- **التهابات رحمية ومهبلية.**
- **عوارض تسمم الحمل.**
- **تمدد الرحم.**
- **وجود أمراض جنسية لدى الرجل.**

● المساندة العاطفية

ومما نؤكد عليه هنا أن الزوجة الحامل تحتاج من زوجها إلى مساندة عاطفية زائدة خلال فترة الحمل عامة، وفي الأسابيع الأخيرة خاصة. وعليه أن يلاحظ التغيرات الجسمية والهرمونية لدى المرأة فيكون متعاوناً رفيقاً.

ويستطيع الزوج حين يجد صداً من زوجته الحامل ونفوراً من المعاشرة المعتادة، أن يلجأ إلى ما كان يلجأ إليه في أيام الحيض، أو الدورة الشهرية، من مفاخذة لا تضر الزوجة، ولا جنينها، وتطمئنها إلى أنها أرضت زوجها، وأعانته على تلبية رغبته، كما ورد عن حياة الرسول ﷺ مع زوجته عائشة في حيضها، فقد سئلت السيدة عائشة رضي الله عنها: كيف كان يصنع النبي ﷺ إذا حاضت إحداكن؟ قالت: كان يأمرنا أن نتزر بإزار واسع ثم يلتزم صدرها وثدييها.. رواه النسائي.

● رسائل حوامل

نشر العالم النفساني الألماني (أو سفالد كوك) مجموعة من رسائل زوجات حوامل، عبرن فيها عن مشاعرهن تجاه أزواجهن في تلك الفترة، فترة الحمل، وهذا بعض ما جاء في إحدى الرسائل «لم يستطع أن يتفهم أنني لم أعد أرغب في الاجتماع معه بعد أن علمت أنني حامل. لقد عنفني، وعلى كل لقد كان موقفي طبيعياً».

تقول امرأة أخرى «سلوكي نحو زوجي تبدل عند الحمل الأول، وكل ما كان جميلاً في السابق أصبح بشعاً الآن. ولكن لم يكن لزوجي ذنب في ذلك، وأنا وحدي كنت مذنبة، ولم أعد أفهم نفسي ولا زوجي يفهمني، وكيف يستطيع أن يفهمني؟ إنني مازلت أحبه كالسابق، ولكن لمساته لي أصبحت تثير فيَّ القرف».

يوسف عبدالله

الغطاء الوثير

وبدأت أيام الشتاء الطويلة.. وطرق البرد الأبواب معلناً دخول موسم جميل تبدأ الحاجة فيه للملابس الدافئة والأغطية الوثيرة. وفي إحدى تلك الليالي كنت في سهرة مع صاحبة لي، وكان حديثنا عن الشتاء وبرودة ليله، فقالت: أبدلت غطاء فراشي الصيفي بآخر شتوي دافئ وثقيل.. إنه وثير وغالي الثمن كانت سعيدة وهي تتحدث عن الغطاء، وكيف تغلبت به على برودة الليل... وكنت لحظتها أنصت إليها وأنا أحاول أن أتخيل ذلك الغطاء الوثير غالي الثمن.

فقلت لها: وهل يرتاح زوجك لذلك الغطاء الوثير مثلك.

فقالت: زوجي له غطاؤه وأنا لي غطائي.

فسألتها: ولماذا؟

فقالت: لا تتصوري كم هو نومي صعب وخفيف.. لا أستطيع أن أحتمل حركة أحد أثناء النوم، فقلت لها: ولكن ألا يزعجك أن يكون لك غطاء وله غطاء.

فقالت: ولم يزعجني ذلك؟ ولم أُجبها على السؤال.

وأخذت أحمد الله عز وجل أنني لم أبتلّ بعدم القدرة على النوم مع حركة غيري.. وبالأخص زوجي.. بل وسعدت أنني لم أحرم مشاركته في كل شيء حتى في الغطاء.

وعرفت كذلك سبب حاجتها هي لكل تلك الأغطية الثقيلة الوثيرة التي تستعين بها على تحمل ليالي البرد الطويلة؟!

عواطف سليمان

وأخيراً... ارفعا الحواجز في غرفة النوم

هل فكر الزوجان يوماً في المراحل التي سيقدمان عليها في غرفة نومهما؟! وهل توقعا أن غرفة النوم عند زوجين في العشرين من العمر تختلف عمن هم في الثلاثين، وأبناء الثلاثين يختلفون عن الأربعين وماذا عن غرفة نومهما عندما يصبحان في الستين؟!

إن الزوجين في أول أيامهما يحبان أن يكثرا المكوث في غرفة نومهما، فهما مازالا أبناء العشرين، والأمر جديد عليهما، ولكن عند بلوغهما الثلاثين فإن الأمر يصبح روتينياً، وهنا يبدآن يفكران بالتجديد، وأما أبناء الأربعين فيحبان الإطالة والمتعة في كل لحظة، ويركزان على الأحاديث المنمقة والكلمات المؤثرة، وأما أبناء الخمسين والستين، فإنهما يبحثان عن اللمسة الحانية والكلمات الدافئة..

المصارحة

إن مصارحة كل طرف للآخر برغبته، وما يريد منه تجعل لغرفة النوم حياة، وتعطي لها جمالاً، وتشعر كل طرف بسعادته مع الآخر لأن كل واحد منهما يلبي حاجة الآخر، وبذلك يكون سعيداً بنفسه وسعيداً لتحقيق رغبة الطرف الآخر، ولكننا تربينا في مجتمع يعيب أن يبوح الزوج لزوجته بما يريد، والأصعب من ذلك أن تصارح الزوجة زوجها بما تريد منه، في غرفة نومهما، فنلاحظ أن الزوجين يتصرف كل منهما تجاه الآخر تصرفات دون أن يدري هل هي ما يريده الآخر منه أم لا؟!.

ولكي يشعر الزوجان بالراحة والاستقرار النفسي، والإشباع العاطفي لابد أن يصارح كل منهما الآخر، وإن كان أحدهما يخجل أن يصارح الآخر فلا بأس، فإن الحياء من الإيمان ويمكننا أن نقترح عليه حلولاً لذلك.

اقتراحات

هناك بعض العبارات لو استخدمها أحد الطرفين في حديثه للآخر بعد الانتهاء مما يرغبان فيه، فإن فيها رسالة ضمنية تعبر عن السعادة مما حدث في تلك الليلة، فمثلاً لو قال الزوج لزوجته: «الصراحة الليلة.. كانت أحسن ليلة عندي».. أو تقول الزوجة لزوجها عبارات شبيهة بذلك فهذه مصارحة مبطنة يمكن للزوجين استخدامها حتى تقوي العلاقة بينهما، ويرتاح كل واحد منهما من الآخر.

هي لاتفهمني

أراد زوج مرة أن يطلق زوجته بسبب عدم استمتاعه في غرفة النوم معها، فلما سأله المختص عن ذلك قال إنها لا تفهمني، وأنا لا أريد أن أخبرها، فقال له المختص: فما ذنبها هي، إذا كنت أنت ترفض أن تخبرها بما يسعدك، ثم إن كان هذا طبعك، فإنك إن تزوجت أخرى، فستأتي كذلك لتطلقها، لأنك كذلك لن تخبرها وهي لن تفهمك.

ثم التفت إليه المختص وقال له: يافلان ارجع إلى زوجتك وصارحها بما في نفسك وستجد السعادة في بيتك، وفي غرفة نومك، وستكون أنت سعيداً وهي أسعد.

وحصل ما ذكره المختص وسعد الزوجان في غرفة نومهما.

إننا نؤكد على الحوار والصراحة فيما يرغب الزوجان فيه أحدهما من الآخر، ففي ذلك الراحة النفسية والسعادة الزوجية، بالإضافة إلى تحقيق الذات، وما على الزوجين الآن إلا أن يحققا ما في هذا المقال وأن لا يتعاملا بعضهما مع بعض من خلال الحواجز والأسوار، وإنما وفق مفهوم «هن لباس لكم وأنتم لباس لهن» وكما أنه لايوجد أي حاجز بين اللباس والجسد، فكذلك ينبغي أن لا يوجد أي حاجز بين الزوجين في غرفة نومهما..

يوسف عبدالله

الفهرس


ketab.me